స్వర జ్ఞానము

ఆరోగ్యానికి - ముక్తికి మార్గము



శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వాముల వారికి అంకితం

రచయిత :

బ్రహ్మశ్రీ **తుమ్మల లక్ష్మయ్య**

రచయిత పరిచయము



పేరు : బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య
ధర్మపత్ని : శ్రీమతి లక్ష్మీశ్వరమ్మ
జన్మస్థలం : రిమ్మనపూడి, పామర్రుమండలం,కృష్ణాజిల్లా.
జననం : జనవరి 1930
వృత్తి : ఉపాధ్యాయుడు (రిటైర్డ్)
ప్రవృత్తి : ఆధ్యాత్మిక గ్రంధములు రచన
జనకులు : తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు
జనని : తేజస్వీ శ్రీమతి అన్నపూర్ణమ్మ
బ్రహ్మనందాశ్రమ పీఠాధిపతులు చంద్రాల,
మైలవరం మండలం, కృష్ణాజిల్లా.

వికసించిన పుష్పాలు
కార్తీకమాస వైభవం, శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారి చరిత్ర,
శ్రీ హనుమాన్ అవతార లీలా రహస్యాలు. గో మహిమ,
పెళ్ళి అర్ధం-పరమార్ధం, ఆదిదంపతుల అవతార లీలారహస్యాలు,
శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి వారి అవతార లీలారహస్యాలు,
శ్రీ షిరిడీసాయి బాబాతత్వజ్ఞాన రహస్యాలు,
రావి- వేప వృక్షముల
వివాహ ప్రాశస్త్యము, సద్గురువు
బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారి జీవిత చరిత్ర
శ్రీ కృష్ణానదీ పుష్కర మహత్యం

చిరునామా : బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య గుడ్లవల్లేరు, కృష్ణాజిల్లా
ఫోన్స్: 08674-274311,9440420985

స్వరజ్ఞానము

ఆరోగ్యానికి - ముక్తికి మార్గము



రచయిత

బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య

విజ్ఞాపన

కలియుగంలో శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వాముల వారు యోగ-స్వర యోగంలో ఏకైక నిష్ణాతులని చెప్పవచ్చు. శ్రీ స్వాముల వారు యోగశక్తితోను, స్వరయోగంతోను భవిష్యత్తులో జరగబోవు విషయాలను గ్రహించి అమూల్యమైన కాలజ్ఞానాన్ని వ్రాశారు. శ్రీ బ్రహ్మంగారు వ్రాసిన కాలజ్ఞానంలోని విషయాలు నేడు యదార్ధముగా జరుగుచున్నవి. ఎపుడు ఎచ్చట ఏ విచిత్ర సంఘటన జరిగిన వెంటనే బ్రహ్మంగారు చెప్పినట్లే జరుగుచున్నాయని సామాన్య ప్రజలు కూడా అనుకుంటున్నారు.

స్వరజ్ఞానం అంతటి మహా మహిమాన్వితమైనది. స్వరాన్ని గమనించి మన నిత్యజీవితంలో వర్తమాన, భవిష్యత్తు కాలములలో జరగబోవు దిన ఫలాలను, వార ఫలాలను, మాస ఫలాలను, సంవత్సర ఫలాలను ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు. చివరకు మరణ కాలాన్ని కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

అంతటి మహత్తు గలది స్వరజ్ఞానం. సాధారణంగా వయోవృద్ధులకు జ్ఞాపకశక్తి, కంటిచూపు క్రమంగా తగ్గుతుంది. కాని స్వరాన్ని అనుసరించే వారికి, జ్ఞాపకశక్తి, కంటి చూపు తగ్గవు. దానికి ఉదాహరణ నేనే యిపుడు నా వయస్సు 87 సంవత్సరములు, శాస్త్రం ప్రకారం స్వరాన్ని అనుసరించడం వలన యిట్టి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు వ్రాయగలుగుచున్నాను. అవసర సమయాలలో స్వరాన్ని మార్చుకొని చిరకాలం జీవించవచ్చు. స్వరాన్ని అనుసరించే వారు సర్వజ్ఞులు. వీరు బ్రహ్మ లిఖితమును కూడా మార్చగలరు. స్వరగతిని బట్టి జరగబోవు ఫలితములను ముందే తెలుసుకొనవచ్చును. ఎవరైనా తమ వ్యక్తిగత సమస్యను గూర్చి ప్రశ్న అడిగినప్పుడు ఆ సమయంలో స్వరాన్ని గమనించి వారి సమస్య నెరవేరునో నెరవేరదో ఖచ్చితముగా చెప్పవచ్చు.

అతిముఖ్యమైన కాలమానాన్ని, జీవుల యొక్క ఆయుర్భాగమును చూపునది శ్వాస. ఈ ప్రక్రియలు అన్నీ నేను వ్రాసిన ఈ గ్రంథములో పొందుపరిచాను.

నా ఈ గ్రంథ రచనకు సహకారాన్ని, సలహాలు ఇచ్చి నన్ను ప్రోత్సహించిన నా సహధర్మచారిణి శ్రీమతి లక్ష్మీశ్వరమ్మకు నా కృతజ్ఞతాశీస్సులు.

ఈ స్వరజ్ఞానం గ్రంథాన్ని రచించేందుకు ఎందరో మహానుభావుల గ్రంథాలను సహాయకారిగా తీసుకున్నాను. వారందరకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఈ మహామహిమాన్వితమైన గ్రంథాన్ని రచించేందుకు నన్ను ప్రోత్సహించిన నా జనకులు, నా సద్గురువులు తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్యగారు, శ్రీ పుప్పాల సాంబశివరావుగారు-విజయవాడ, శ్రీ యోగి విశ్వాత్మగారు, బ్రహ్మశ్రీ చంద్ర రామకృష్ణగారు-కప్తానుపాలెం, శ్రీ ప్రేమసాయి గురూజీగారు-కవుతరం, శ్రీ దిట్టకవి రామచంద్ గారు-సుప్రసిద్ధ న్యాయవాది-విజయవాడ, బ్రహ్మశ్రీ శాయన బాబూరావుగారు-విజ్ఞానందాశ్రమపీఠాధిపతి-గుడ్లవల్లేరు వారందరికీ నా హృదయపూర్వక నమస్సుమాంజలులు.

-మీ ఆత్మీయుడు

బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య

గురు పరంపర

తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారు

తేజస్వి బ్రహ్మశ్రీ ఈశ్వరమ్మ బ్రహ్మంగారి మనుమరాలు

తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ యోగి సుబ్బాయాచార్యులు (అవధాని)

గుంటూరు జిల్లా నర్సరావుపేట మండలం రూపెనగుంట్ల దేవవరం

తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ అచ్చుకొలరామయ్యా

గుంటూరుజిల్లా చీరాల శివారుపురుషోత్తపట్నం

తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ శనగలకోటి రెడ్డి

గుంటూరుజిల్లా కొల్లిపర్ర వేమన ఆశ్రమ పీఠాధిపతి

తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య

కృష్ణాజిల్లా మైలవరం మండలం చంద్రాల

బ్రహ్మనందాశ్రమ పీఠాధిపతులు

తేజోమూర్తి బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్యా

గారి ఆశీస్సులతో వారి నుండి తీర్థ

ప్రసాదములు స్వీకరించి వారి వలన

గురుత్వము పొందినవారు

బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య

బ్రహ్మశ్రీ కోటయ్య గారి జ్యేష్ఠకుమారుడు

కృష్ణాజిల్లా గుడ్లవల్లేరు

బ్రహ్మశ్రీ డా॥ చాపరాల రామానుజయ్య హైదరాబాదు

బ్రహ్మశ్రీ చంద్రరామకృష్ణ

కృష్ణాజిల్లా కప్తానుపాలెం

బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల శ్రీరామమూర్తి

బ్రహ్మశ్రీ కోటయ్య గారి కనిష్ట కుమారుడు

కృష్ణాజిల్లా మైలవరం మండలం

చంద్రాల బ్రహ్మానందాశ్రమపీఠాధిపతులు

స్వరయోగంలో నా అనుభవాలు



శ్రీ మద్విరాట్ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారి గురు పరంపరలోని గురువర్యులు కీ.శే. బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు, పీఠాధిపతులు బ్రహ్మానందాశ్రమము చంద్రాల, మైలవరం మండలం, కృష్ణాజిల్లా వారు నా జనకులు, నా గురువర్యులు వారి నుండి నేను గురుత్వం పొందాను. వారి తదుపరి బ్రహ్మానందాశ్రమ పీఠాధిపతి నయ్యాను. మా గురువుగారు మాకు బోధించిన స్వరయోగాన్ని యోగ స్వరూపాన్ని భక్తులకు బోధిస్తున్నాను. చంద్ర, సూర్య నాడుల గమనాన్ని గమనించి వారి వ్యక్తిగత సమస్యలకు పరిష్కారము చెప్పుచున్నాను.

యోగాభ్యాసం

భారతీయులకు చెప్పుకోతగినది, పరమ గోప్యమైనది, సర్వస్యమైనది యోగాభ్యాసం.

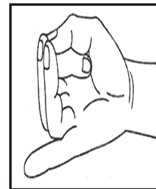
జీవాత్మ, పరమాత్మ సంయోగమే యోగము

శో. జ్ఞాన నిష్ఠో విరక్తోపి దర్మ జ్యోపి జితే ద్రియః
వినాయోగేన దేవోపిన మోక్షం లభతే ప్రియే..

జ్ఞాన నిష్టుడు, విరాగీదర్మ విధుడూ జితేంద్రియుడూ అయినప్పటికి యోగాభ్యాసం లేక దేవుడైనా మోక్షం పొందలేడు.

బ్రహ్మంగారు బోధించిన యోగం, స్వరయోగం మహిమ గల అద్భుత ప్రక్రియలు. బ్రహ్మంగారు బోధించిన మహా మంత్రం అనుష్టాన శక్తితో వాటిని సాధించవచ్చు. ఆసక్తి గల భక్తులకు వీటి విధానము చెప్పినారు. ఆచరించునట్లుగా వారిని ప్రేరేపిస్తున్నాను. వాటి ద్వారా వారు నుంచి ఫలితములు పొందుచున్నారు.

గురువర్యులు బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య గారు స్వరజ్ఞానము అను అమూల్యమైన గ్రంథము వ్రాశారు. అది చదివి ఆచరించి సుఖమయ జీవితం, సుఖమయంగా గడుపుతారని ఆశిస్తున్నాను. ఆశ్రమములో జరుగు ఉత్సవములు వైశాఖ మాసంలో బ్రహ్మంగారి ఆరాధన శ్రావణ మాసంలో గురువుగారి ఆరాధన. దేవి నవరాత్రులు



బ్రహ్మశ్రీ చంద్ర రామకృష్ణ

కప్తానుపాలెం దివి తాలూకా స్వరజ్ఞానంలో అనుభవాలు

ఆశ్రమ విరాట్ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారి గురుపరంపరలోని గురువర్యులు బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు మా గురువర్యులు. వారి నుండి నేను గురు తత్వము పొందాను. వారి వద్ద స్వర జ్ఞానము అభ్యసించి ఆచరిస్తూ భక్తులకు బోధిస్తున్నాను. నావృత్తి వ్యవసాయము. అవసర సమయములలో స్వర యోగంతో వాతావరణము తెలుసుకుని వ్యవసాయ పనులు చేయుచూ మంచి ఫలితములు పొందుచున్నాను.

ఎవ్వరైనా తమ వ్యక్తిగత సమస్యలను గురించి గాని వ్యవసాయ విషయాలను గురించి గాని ప్రశ్న అడిగినపుడు అపుడు ఆడే నాడిని బట్టి వారి సమస్యలకు పరిష్కారము చెప్పుచున్నాను. అంత మహిమ గలది స్వరజ్ఞానం.

బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య గురువర్యులు వ్రాసిన స్వరజ్ఞానం గ్రంథాన్ని చదివి ఆచరిస్తే మానవులు మహాత్ములవుతారు.

మా గురువు గారు బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు సౌఖ్యం, యోగం, స్వర జ్ఞానంలో నిష్ణాతులు. తమ గురువర్యులు శ్రీ వీర బ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారి సంప్రదాయ పీఠాదిపతి శ్రీ శనగల కోటిరెడ్డి వారి వద్ద యోగం స్వరయోగం అభ్యసించి ఎంతో నిష్టతో అభ్యాసము చేసి ఆచరణలో పరిపూర్ణులయినారు.



బ్రహ్మశ్రీ డా. చాపరాల రామానుజయ్య

సీనియర్ మెడికల్ ఆఫీసర్, హైదరాబాద్

శ్రీశ్రీశ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారి గురుపరంపరలోని గురువర్యులు క్రీ.శే. బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు బ్రహ్మానందాశ్రమ పీఠాధిపతులు చంద్రాల, మైలవరం మండలం, కృష్ణాజిల్లా.

వారు మా గురువర్యులు ఆరి ఆశీస్సులతో వారి వలన నేను గురు తత్వము పొందాను. మా గురువు గారి ద్వారా నేను స్వరయోగం నేర్చుకున్నాను.

నేను వృత్తిరీత్యా వైద్యాధికారిని. స్వరయోగంలో రోగ నివారణకు ఎన్నో మార్గాలున్నాయి. రోగ లక్షణాలు కనపడగానే అపుడు ఆడే స్వరాన్ని గమనించి ఆ స్వరాన్ని మార్చిన వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. భోజనం ఆరగించుకొనుటకు సూర్య స్వరం ఆడాలి. అందుకుగాను ఎడమ చేతివైపు పరుండిన సూర్యనాడి ఆడుతుంది. భోజనానంతరం వెంటనే మూత్ర విసర్జన చేస్తే ఏజబ్బూ రాదు. రోగికి ఏరోగమున్నది అన్న ప్రశ్నకు రెండు నాడులందును. తత్వజ్ఞానముతో విచారించి నిశ్చయముగా తెలుసుకొనవచ్చును. అగ్ని తేజ తత్వములున్న పైత్యరోగము ఆకాశతత్వమున్న మృతి, సుషుమ్న యందు త్రిదోషము కలుగును. ఎడవ స్వరంలో మూత్ర విసర్జన సూర్య స్వరంలో మల విసర్జన చేయాలి. రెండు సమయాలలోను, మూత్రాన్ని వేరు వేరు సీసాలలో పట్టి పరీక్షిస్తే, ఎడమ స్వరంలో పట్టిన మూత్రము ఆరోగ్య వంతము. కుడి స్వరంలో పట్టినది దోష యుక్తము అని తెలుస్తుంది. యిది శరీర శాస్త్రముయొక్క ప్రకృత్రిక పియమము. స్వరయోగంలో రోగ నివారణకు ఎన్నో ప్రక్రియలున్నవి.

బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య గారు వ్రాసిన స్వరజ్ఞానాన్ని చదివి స్వర యోగంతో రోగ విముక్తులవుతారని ఆశిస్తున్నాను.

కీ.శే. కొడాలి బాపయ్య గారి భార్య శ్రీమతి కస్తూరమ్మ, గుడివాడ



– స్వర జ్ఞానంలో నా అనుభవాలు

శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీర బ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారి గురు పరంపరలోని గురువర్యులు కీ.శ. బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు మా గురువర్యులు. వారి వద్ద నేను, నా భర్త కీ.శే. కొడాలి బాపయ్య గారు స్వర జ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్నాము. అప్పటి నుండి సూర్య, చంద్ర నాడులను గమనిస్తూ అవసర సమయాలలో స్వరాన్ని మార్చుకుంటూ భౌతికంగాను, ఆధ్యాత్మికము గాను ఎంతో సుఖమయ జీవితం గడుపుచున్నాము.

సద్గురువులు మళయాళ స్వాముల వారు ఏర్పాడు గురు పరంపరలోని గురువర్యులు శ్రీ విద్యానందగిరి స్వాముల వారు – శ్రీ పరిపూర్ణానంద స్వాముల వారి ఆశీస్సులతో వారి భక్తులము గుడివాడలో సత్సంగములు నడుపుచున్నాము.

ఒకరోజు సత్సంగములో పరిపూర్ణానంద స్వాముల వారి సమక్షంలో నేను సభాముఖముగా స్వరశాస్త్రాన్ని గురించి విపులంగా చెప్పాను. అవి విని శ్రీ స్వాముల వారు ఆశ్చర్య చకితులై ఇటువంటి మహత్తు గల స్వర శాస్త్రం ఉన్నవని నేను వినలేదు. మానవులు మనో విలాసంగా జీవించటము ఎంతో ఉపయోగకరమైన శాస్త్రం. ఇది అని భక్తులకు చెప్పారు. అప్పటి నుండి స్వాముల వారితో సహా భక్తులందరము స్వరజ్ఞానాన్ని నేర్చుకుని ఆచరిస్తున్నాము. అటువంటి మహా మహిమతమై స్వరశాస్త్రాన్ని గ్రంథ రూపంలో బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల లక్ష్మయ్య గారు వ్రాశారు. ఈ గ్రంథంలోని విషయాలను అభ్యసించి ఆచరించి ధన్యులవుతారని ఆశిస్తున్నాను.

దామెల సత్యనారాయణ ప్రసాద్

- చంద్రాల, మైలవరం మండలం, కృష్ణాజిల్లా.

మాకు సంతానం లేదు. మా గ్రామములోని బ్రహ్మానందాశ్రమ పీఠాదిపతులు బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గారు యోగ - స్వరయోగంలో నిష్ణాతులు.

సంతానం లేని వారికి సంతానం కలుగుతుందో లేదో స్వరాన్ని గమనించి చెప్పగలరని విన్నాము.

మా దంపతులము ఆశ్రమానికి వెళ్ళి స్వాముల వారికి నమస్కరించి సంతానం గురించి అడిగినాము. అపుడు గురువు గారు స్వరాన్ని గమనించి మాకు నాగ దోషమున్నదని దాని నివారణమునకు నాగేంద్ర స్వాముల వారి ఆలయము నిర్మించి పూజిస్తే సంతానం కలుగుతారని చెప్పారు. వారి ఆజ్ఞానుసారంతో వారి ఆశ్రమములోనే నాగేంద్ర స్వాముల వారి ఆలయము నిర్మాణం చేయించి మండలం రోజులు పూజించినాము. మాకు యిద్దరు కుమారులు కలిగినారు. ఎంతో సుఖశాంతులతో ఉన్నాము.

చంద్రాల బ్రహ్మానందాశ్రమము విశిష్టత

యోగీశ్వరులు వారు పాదం క్షణ కాలం మోపిన క్షేత్రం పవిత్ర తీర్ధమవుతుందని శాస్త్ర ప్రమాణం.

అటువంటిది యోగీశ్వరులగు శ్రీ కోటయ్య నిలయమైన చంద్రాల బ్రహ్మానందాశ్రమము ఎంతో పవిత్రమైనది. ఆశ్రమములో ఒక రాత్రి నిద్ర చేస్తే వారి కర్మలు నివృత్తములై వారికి ఐహిక బాధలు తొలగి పవిత్రులవుతారని భక్తుల విశ్వాసము. వారి అనుభూతి.

సూరానేని వెంకట సత్య నారాయణరావు, చంద్రాల, కృష్ణాజిల్లా.

మాకు సంతానం లేదు. మా గ్రామములోని బ్రహ్మానందాశ్రమ పీఠాధిపతులు బ్రహ్మశ్రీ తుమ్మల కోటయ్య గురువు గారు తమ స్వర జ్ఞానంతో భక్తుల మంచి చెడ్డలు విచారించి వారి కర్మలనివృత్తి కొరకు వారితో పూజలు, ధర్మాలు చేయించి వారిని పవిత్రులుగా చేయుచున్నారని భక్తులు తమ సమస్యలను గూర్చి అడిగితే స్వరం గమనించి వెంటనే వారి సమస్యలకు పరిష్కారం చెప్పుచున్నారని విని మా దంపతులము ఆశ్రమానికి వెళ్ళి గురువుగారిని సంతానం గురించి అడిగాము.

మీకు నాగ దోషమున్నది. నాగ ప్రతిష్ట చేసి పూజించమని చెప్పారు. అపుడు మేము ఆశ్రమంలోనే నాగ ప్రతిష్ట చేసి మండలం రోజులు పూజించాము. స్వామి వారి దయ వలన మాకు ఇద్దరు మగ పిల్లలు కలిగారు. మా కుటుంబము, పిల్లలతో సంతోషముగా ఉన్నాము.

స్వరజ్ఞానం

స్వరం అనగా గాలి పీల్చునపుడు కలిగే శబ్దము. శ్వాసను గూర్చి తెలియ జేయునదే స్వరజ్ఞానము. ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాసములను గూర్చి తెలియజేయునది. దీనిని గ్రంథరూపంలో “స్వరచింతామణి” అను పేరుతో శివ–పార్వతుల సంవాద రూపంలో “శ్వేతకేత” మహర్షి రచించాడు.

స్వర యోగంలో పరిపూర్ణులు కాలజ్ఞానం చెప్పగలరు. వేమన, శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారు స్వర యోగంలో సిద్ధహస్తులు. గృహస్తు నిత్య జీవితం శోభాయమానంగా తీర్చిదిద్దుటకు ఇలాంటి యోగం ఉన్నట్లే చాలా మందికి తెలియదు. అందు వలననే ఇది వ్యాప్తిలోకి రాలేదు. దీనిని సులభంగా అభ్యసించవచ్చు.

ప్రతి మానవుడు నిద్రిస్తున్నా, మెళకువలో నున్నా 24 గంటలు ముక్కులతో గాలి పీల్చుట, వదులుట జరుగుతుంది. గాలి పీల్చునపుడు, వదులునపుడు ఒక ముక్కులో నుండి ఎక్కువగానూ, రెండవ ముక్కులో నుండి తక్కువ గాను గాలి పీల్చుతూ, వదులుతూ ఉంటాము. గాలిని లోనికి పీల్చుటను పూరకమని, గాలిని బయటకు వదులుటకు ఏరచకమని, గాలిని లోపలే బిగ బట్టి ఉంచడము కుంభకమనియు యోగ పరిభాషలో అంటారు.

ప్రతి దినము ఏ గంటలో యే ముక్కుతో గాలి పీల్చవలెనో వదలవలెనో స్వరశాస్త్రం నిర్దేశించినది. మన ఆహార, విహారములను బట్టి శాస్త్రంలో నిర్దేశించిన వైపు ముక్కులో గాక రెండవ ముక్కులో గాలి పీల్చుట వదులుట వలన నిత్య జీవితంలో సంభవించే ఆపదలు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. అలాంటి సమయంలో శాస్త్రం నిర్దేశించిన ముక్కుతో గాలి పీల్చుట, వదులుటకు ఏ చర్యలు గైకొనాలి. కుడి, ఎడమ ముక్కులలో ఏ ముక్కులో గాలి వదులుతూ ఉంటే, ఏ పనులు అనుకూలము, ఏ పనులు వ్యతిరేకము మొదలగు గాలి పీల్చుట, వదలుటను గూర్చి సమస్త విషయాలు శాస్త్రంలో తెలియజేయ బడినాయి.

చంద్రుని యొక్క కళలను భూమి మీద ఉండే జీవుల మనస్సుకు సంబంధం ఉన్నదనే విషయం శాస్త్రీయంగా ప్రతిపాదించబడినదే అంతేగాక జీవుల శరీర నిర్మాణము, వృక్షములు మొలకెత్తడము కూడ చంద్రుని ప్రభావముననే జరుగుచున్నవని కూడా శాస్త్రీయ సత్యము. ఈ విధంగా సంవత్సరములో ఏర్పడే పూర్ణిమ, అమావాస్యలు ఈ భూమి మీద నివసించే జీవులపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

స్వర యోగాన్ని, భౌతిక విజ్ఞానం, ఖగోళ విద్య, మనో విజ్ఞానం, శరీర శాస్త్రములు సమన్వయంగా పాఠకులు దర్శించగలుగుతారు. దీని సరలథ మహత్తు చూసి భగవాన్ శంకరులు దీనికి సర్వోన్నత స్థానం యిచ్చారు.

"భగవాన్ శంకరులు ఇలా అంటున్నారు".

శ్లో॥ చంద్ర సూర్య సమభ్యానం మేకుర్వరిన్తి సదాసం.
అతత నాగ జ్ఞానం తేషాం హస్త గర్తంభవేత్ !

ఏ మనుష్యుడు చంద్ర సూర్య స్వరాలను చక్కగా ఎల్లప్పుడూ అభ్యాసం చేస్తాడో వారికి పరోక్ష జ్ఞానం హస్తగతం అవుతుంది. అనగా గుప్త విషయాలు తెలియవస్తాయి.

"సర్వశాస్త్ర పురాణాది స్మృతి వేదాంగ పూర్వకమ్.
స్వరజ్ఞానాత్పరం తత్త్వం నాస్తి కించిద్ధరాననే॥"

సంపూర్ణ శాస్త్ర పురాణాది స్మృతి వేదాంగములన్నీ ఈ స్వరజ్ఞానం కంటే శ్రేష్టమైనవికావు. అనగా వీటి జ్ఞానం కూడా స్వరం యొక్క బలంతోనే సిద్ధిస్తాయి.

"గుహ్యాద్ గుహ్యతరం సారముపకార ప్రకాశకమ్ ।
ఇదం స్వరోదయమ్ జ్ఞానం జ్ఞాననాం మస్తకేమణి".

ఈ స్వరజ్ఞానం గుప్తము కంటే 'గుప్తము, దాగిన రహస్యం, ఉపకారము కలిగించే ప్రకాశము, జ్ఞానములలో శిరోమణి.

"సూక్ష్మాత్సూక్షతరం జ్ఞానం సుబోధం సత్యప్రత్యయమ్ ।
ఆశ్చర్య నాస్తికే లోకే ఆధార స్త్వాస్తికే జనే ॥

ఈ స్వరోదయ జ్ఞానము సూక్ష్మాతి సూక్ష్మము, బాగుగా తెలియదగినది. సత్యమును నిశ్చయము చేస్తుంది. నాస్తికులకు ఆశ్చర్యకరము ఆస్తికులకు ఆధారమై ఉన్నది.

శ్లో॥ శరీరే స్వర సంభూతి స్వరోనాడీ సమాశ్రయః
స్వరనాడీ స్వరూపార్ధం శరీరం చాత్రకద్యతే ॥

శరీరమునందు శ్వాస పుట్టును స్వరము నందు నాడి పుట్టును. స్వర, నాడుల స్వరూపము తెలియజేయునదే శరీరము.

నాసికా (ముక్కు) రంధ్రముల ప్రాశస్త్యము

నాసిక కుడి రంధ్రం నుండి వచ్చు శ్వాసను సూర్యనాడియని, ఇడా నాడియని పేరు. ఎడమ నాసిక నుండి వచ్చు శ్వాసకు చంద్రనాడియని, పింగళ నాడియని పేరు. మూలాదారము నుండి (గుదస్థానము) మస్తకము వరకు నడుచుచుండెడి నాడి సుషుమ్న నాడి.

సాధారణంగా మనము రెండు నాసికా రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటూ వదులుతూ ఉంటాము. లోనికి పీల్చే శ్వాస ప్రాణవాయువు. బయటకు వదిలే శ్వాస అపానువాయువు.

మన హృదయ కమలము నందు నిలచియున్న శ్వాసను నాసికా రంధ్రముల ద్వారా బయటకు విడుచుట ఉచ్ఛ్వాసము, రేచకము అంటారు. వెలుపలిగాలిని లోనికి పీల్చుట నిశ్వాసము, పూరకము అంటారు.

సూక్ష్మంగా పరిశీలించిన ఒక నాసికా రంధ్రము ద్వారా కొన్ని గంటలు వేరొక నాసికా రంధ్రము ద్వారా కొన్ని గంటలు అధికంగా శ్వాస నడుస్తుంది. కొన్ని సమయాలలో రెండు రంధ్రాల ద్వారా సమానంగా శ్వాస నడుస్తుంది. దానిని సుషుమ్నా యొక్క ప్రవాహమని అంటారు.

శ్వాస శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది.

సూర్య నాడి ద్వారా వేడిమిని చంద్రనాడి ద్వారా చల్లదనాన్ని మనము పొందుతాము.

వాతావరణం వేడిగానున్నపుడు మనకు ఉష్ణాన్నిచ్చే కుడి నాసిక ద్వారా శ్వాస ఆగి చల్లదనాన్నిచ్చే ఎడమ నాసిక పని చేసి శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. రాత్రి సమయాలలో చల్లగానున్నప్పుడు ఎడమ నాసిక మూసుకుపోయి, కుడినాసిక పనిచేసి వేడిమినిస్తుంది. ప్రతి రెండు మూడు గంటల కొకసారి శ్వాస మారుతుంది.

ఇది ప్రకృతి ధర్మము

సంధ్యా సమయాలలో ఉదయము, సాయంత్రము వాతావరణము సమస్థితిలో వుండుట వలన రెండు నాసికా రంధ్రము ద్వారా సమానంగా ప్రాణ వాయువును పీల్చగలుగుతాము. బ్రహ్మముహూర్తంలో అనగా తెల్లవారు ఝామున ప్రకృతిలో ప్రాణవాయువు అధికంగా ఉంటుంది. అందువలన ఆ సమయంలో ప్రాణవాయువు అధికంగా పొందగలుగుతాము. అందువలననే ధ్యానం, ప్రాణాయామం చేసే వారు సంధ్యా సమయాలలో చేస్తారు.

స్వర జ్ఞానము ఒక విశుద్ధ వైజ్ఞానిక తత్త్వజ్ఞానం. అఖిల విశ్వ బ్రహ్మాండంలో వ్యాప్తమైన భౌతిక శక్తులు మనుష్యుని శరీరంపై ఏ విధంగా పనిచేస్తాయి అనేది తెలుస్తుంది. సూర్య-చంద్రులు ఇతర గ్రహాల చైతన్య రశ్మల ద్వారా శరీరంలోని పరమాణువులలో ఏవిధమైన చైతన్యం ఉత్పన్నమవుతుంది. శరీరం ఎపుడు ఏ స్థితిలో నున్నపుడు ఆ విధమైన పనిచేసుకోవాలి. ఇవే స్వరం యొక్క నిగూఢ రహస్యం.

శ్వాస గతి మారుతుంది

ఏవిధంగా సముద్రపు అలలపై సూర్య–చంద్రుల ప్రభావం పడుతుందో అదేవిధంగా మన శ్వాస మీద కూడా ప్రతి శుక్ల, కృష్ణ పక్షాలలో శ్వాస గతి మారుతుంది. సుమారు ఒక నాసిక నుండి ఒక గంట శ్వాస నడిచి మారుతుంది. శుక్లపక్షం పాడ్యమి సూర్యోదయ సమయంలో చంద్ర స్వరం నడవాలి. అదేవిధంగా కృష్ణపక్షం పాడ్యమి మీద సూర్యోదయము సూర్యనాడి ఆడాలి.

ఈ విధముగా నియమ పూర్వకంగా జరిగిన శరీర మానసిక స్థితి సరిగ్గా నున్నదనుటకు గుర్తు. శరీరం నిర్వికారంగా ఉన్నప్పుడు ఆనందంగా ఉంటుంది. స్వరశాస్త్రం చెప్పేదేమంటే నియమ పూర్వకంగా నాడి గమనం ఉంటే శుభదాయకము. విపరీత దిశ అయితే అశుభము.

సూర్య–చంద్రుల ప్రభావం స్వరాల మీద పడుతుంది. సూర్యుని గుణం ఉష్ణము. చంద్రుని గుణం శీతలం ఉష్ణములో తేజస్సు, శౌర్యము, ఉత్సాహం బలము మొదలగు గుణాలు శీతలత్వములో స్థిరత్వము, గంభీరత, వివేకము మొదలగు గుణాలు కలుగుతాయి.

స్వరజ్ఞానం – బ్రహ్మం గారి తత్వాలు

శ్రీ బ్రహ్మంగారి తత్వాలన్ని స్వరాన్ని (శ్వాస) గూర్చి తెలియజేస్తాయి. ఉదాహరణకు

అహోబ్రహ్మాండమైనది ఆది మంత్రము మన బ్రహ్మం గారు చెప్పినది పెద్ద మంత్రము.

– రెక్కముక్కులేని పక్షి రేయిపగలు తపస్సు చేసి ఒక చెరువు చేపలన్ని ఒక్కటే మ్రింగెను. 'ఆహా'.

- ఇంటి వెనుక తుట్టెపురుగు ఇంటిలో అంద ్రమింగి చూడవచ్చిన జనులు వెల్లుచూ మ్రింగెను. 'ఆహో'
- కాళ్ళు చేతులు లేని వాడు కడవ ముంత చేత ముంత పట్టి నిండు బావినీళ్ళని ఒక్కడే ముంచెను. 'ఆహో'.
- ఏటిమీద స్వాతికొంగ వేటలాడుచు రాగ చాటున్న మీనుపిల్ల అట్టే మ్రింగె 'ఆహో'.

దీని అర్థము

1. రెక్క ముక్కులేని పక్షి రేయి పగలు తపస్సుచేసి ఒక చెరువు చేపలన్ని ఒక్కటే మ్రింగెను. 'ఆహో'

ముక్కు పుటములందు ప్రవేశించు శ్వాసకు ఆకారములేదు. కావున రెక్క ముక్కులేని పక్షి అని చెప్పబడినది. శ్వాస రేయి పగలు విడువక సోహం అను మంత్రమును జపించుచున్నది కావున పక్షి రేయి పగలు తపస్సు చేసి అని చెప్పబడినది. ఈ శ్వాసయే శరీరములోకి ప్రవేశించి కుంభకము ద్వారా నిలిచి శరీరములో నున్న కదలికలు (చైతన్యములు) అన్నిటిని నిలిపివేయుచున్నది. కావున చెరువులో అనేక విధములుగా చలించు చేపలన్నిటిని మ్రింగెను అని చెప్పబడినది.

2. ఇంటి వెనుక తుట్టెపురుగు ఇంటిలో అందరిని మ్రింగి చూడవచ్చిన జనుల నెల్ల చూచి మ్రింగెను. 'ఆహో'

శ్వాస ఎల్లవేళల "సోహం అను శబ్దము చేయుచున్నది. కావున 'శీ' మని అరుచు తుట్టెపురుగుగా చెప్పబడినది. శ్వాసకు ఆధారము శరీరములో కనపడక ఉన్న బ్రహ్మ నాడిలోని చైతన్యము కావున ఇంటి వెనుకపెరుగు అని చెప్పబడినది. ఇల్లు అనగా శరీరము. శ్వాస కుంభకము

ద్వారా శరీరములో నున్న శ్వాస, సమాన ఉదాన, అపాన వాయువులన్నియు బంధింపబడుచున్నవి. కావున ఇంటిలోని అందరిని మ్రింగెను. అని చెప్పబడినది. శ్వాసను కుంభించిన తర్వాత ఊపిరితిత్తులు ఖాళీ వల్ల రెండు లేక మూడుసార్లు కొద్ది కొద్దిగా బయట గాలి లోపలికి ప్రవేశించిన గాలి తిరిగి బయటకు రాక నిలుచుట వలన చూడవచ్చిన జనుల నెల్లచూచి మ్రింగెను అని చెప్పబడినది.

3. కాళ్ళు చేతులు లేని వాడు కడవ ముంత చేత పట్టి నిండు బావి నీళ్ళని ఒక్కడే ముంచెను. 'ఆహా'.

శ్వాసకు రూపము లేదు కావున కాళ్ళు చేతులు లేనివాడని చెప్పబడినది. శ్వాస ముక్కు రంధ్రములలో ఒకదాని యందు ఎక్కువగాను, ఒక దానియందు తక్కువ గాను లోపలికి బయటికి చలించుచుండెను. ఎక్కువ శ్వాసకు కడవ అని, తక్కువ శ్వాసను ముంతని చెప్పబడినది. శరీరములోని తలంపులన్ని శ్వాస ఒక్కటి నిలువడము వల్ల నిలచి పోవుచున్నవి. కావున బావి నీళ్ళన్ని ఒక్కడే ముంచెను. అని చెప్పబడినది. శరీరము బావితో పోల్చబడమైనది.

4. ఏటిమీద స్వాతికొంగ వేటలాడుచు రాగ చాటునున్న మీనుపిల్ల అట్టే మ్రింగె 'ఆహా'.

శ్వాస శరీరములో నిలిచి పోయిన వలన మనస్సు నిలిచి పోవుచున్నది. మనస్సు నిలిచి పోవుట వలన ఊపిరితిత్తులు, నరములు, సూర్యచంద్ర నాడులు, షట్ చక్రములు ఒక దాని తరువాత ఒకటి తమ తమ చైతన్యములు కోల్పోవును. కావున ఏటిమీద స్వాతి కొంగ వేటలాడుచు రాగ అని చెప్పబడినది. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చైతన్యములు

కోల్పోయినను ఆఖరు నగల ఏడవ కేంద్రము మనస్సు వలన తన శక్తిని కోల్పోక నిలిచి దాని వలన అన్నిటి యొక్క చైతన్యములను నిలిపివేసిన మనస్సు ఏడవ కేంద్రము వద్దకు వచ్చి తన శక్తి చాలక నిలిచి పోయిన దాని వలన చాటు నున్న చేప పిల్ల కొంగను మ్రింగెను అని చెప్పబడినది.

స్వరాన్ని గమనించే పద్ధతి

1. అరచేతి వెనుక వైపు రెండు నాసికా రంధ్రముల క్రింద ఉంచి శ్వాసను బయటకు వదిలితే ఒక నాసికా రంధ్రము ద్వారా అధికంగాను, వేరొక రంధ్రము ద్వారా తక్కువ గాను, ఒక్కొక్క పర్యాయము రెండు నాసికా రంధ్రముల ద్వారా సమానంగాను శ్వాస బయటకు వచ్చుట గమనించి తెలుసుకొనవచ్చును.

2. గాలి ఏ నాసిక ద్వారా ఎక్కువ పీల్చుచున్నామో తెలుసుకొనవలెనంటే నీ బొటన వేలుతో ఏదో ఒక ముక్కు రంధ్రము మూయుము. గాలి పీల్చుటలో నీకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగినట్టుగా లేకున్న ఆ ముక్కు శూన్యనాడి ముక్కుగా గ్రహించాలి. అపుడు ఆ ముక్కు వదలి ఆ బొటనవేలుతో రెండవ ముక్కు చూస్తే గాలి బిగపెట్టినట్టుగా అనిపిస్తుంది. అపుడు ఆ ముక్కులో ప్రసరణ ఎక్కువగా జరుగుచున్నట్లు గ్రహించాలి. ఇలాగే శ్వాస ప్రసరణ తెలుసుకొని మనకు కావసిన ముక్కు వైపు శ్వాస మార్చుకోవాలి.

శ్వాసను మార్చు ప్రక్రియ

ఉదయము నాలుగు గంటల కంటే ముందే లేచి అప్పుడు స్వరము గమనించి ఎడమ ముక్కున శ్వాస నడచు చుండిన యెడల దానిని కుడి ముక్కున నడుచునట్లు మార్చవలెనన్న ఎడమ కాలిపై కుడికాలు బొటన వ్రేళ్ళు, మోకాళ్ళతో సహా సరిగ ఉంచి, ఎడమ చేతిని నేలపైన అదిమి యూత గొని, కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలు, మధ్యవ్రేలు యీ రెండు వ్రేళ్ళతోను కుడి

కాలు బొటనవ్రేలు పెద్ద నరమును తుంబర తీగ ఆడించుచున్నట్టు కదిలించు చుండవలయును. కొన్ని విషయములలో ఎడమ ముక్కులోని శ్వాస కుడి ముక్కులోని మారును.

కుడి నాసిక నుండి శ్వాసను ఎడమ నాసిక లోనికి మార్చవలయునన్న కుడి కాలుపై ఎడమ కాలు బొటన వ్రేలు మోకాళ్ళతో సహా ఒక దానిపై ఇంకొకటి సమముగా ఉంచి కుడిచేతిని నేలపై నదిమి యూతగొని ఎడమ చేయి చూపుడు మధ్యవ్రేలూ, రెండువ్రేళ్ళతోను కుడికాలు బొటన వ్రేలు పెద్ద నరమును తుంబర తీగ ఆడించినట్లు కదిలించు చుండిన కొన్ని నిమిషములలో కూడి నాసిక నుండి శ్వాస ఎడమ నాసికలోనికి మారును.

యోగదండముతో శ్వాస మార్పు విధానము

కూర్చుండినపుడు కుడి నాసిక నుండు శ్వాసను ఎడమ నాసికలోనికి మార్చవలయునన్న కుడి చంకలో యోగదండము నుంచి మధ్య నున్న పెద్ద నరమును అదిమిన యెడల కుడి ముక్కున నున్న శ్వాస ఎడమ ముక్కులోనికి మారును.

అలాగే ఎడమ నాసిక నందుండి శ్వాసను కుడినాసికలోనికి మార్చవలె నన్న ఎడమ చంకలో యోగదండము పెట్టి పెద్దనరమును అది మన ఎడమ ముక్కు నందున్న శ్వాసకుడి ముక్కులోనికి మారును. యోగులు శ్వాసను, అనుకూలంగా మార్చుకొనుటకు ఎల్లప్పుడు యోగదండము వాడుదురు.

కూర్చున్నప్పడు

మరియు కూర్చున్నప్పుడు ఎడమచేతిని భూమిపై మోపి ఎడమ వీపును గోడకు ఆనించి కూర్చున్న యెడల ఎడమ నాసికలోని శ్వాస కుడి నాసికలోనికి మారును.

అట్లే కుడిచేతిని భూమిపై మోపి కుడి వీపును గోడకు ఆనించి కూర్చున్న యెడల కుడి ముక్కులోని శ్వాస ఎడమ ముక్కులోనికి మారును.

పరుండునపుడు

పరుండునపుడు కుడివైపున ఓరిగిల పరుండి, కుడిచేతిని తలక్రింద నుంచుకొన్న యెడల కుడి ముక్కులోని శ్వాస ఎడమ ముక్కులోనికి మారును.

అట్లే ఎడమ చేతివైపు జారగిల పరుండి ఎడమచేతిని తలక్రింద పెట్టుకొని పరుండిన యెడల ఎడమ ముక్కులోని శ్వాస కుడి ముక్కులోనికి మారును.

నడుచునపుడు

నడుచునపుడు ఎడమచేతి చంకలో తుండు ఒత్తిలాగు చుట్టి గాని, గొడుగుగాని ఉంచి అదురుతూ నడిచిన యెడల ఎడమ నాసిక నున్న శ్వాస కుడినాసికలోనికి మారును.

అట్లే కుడిచంకలో పెట్టి అదుముతూ నడచిన కుడి ముక్కులోని శ్వాస ఎడమ ముక్కులోనికి మారును.

ఇట్లు ప్రతి దినము సాధన చేయుచుండిన శ్వాస మార్చుట సులభ మగును.

సుషుమ్న నాడి ప్రాశస్త్యము

రెండు ముక్కులలో సమానముగా గాలి పీల్చునపుడు సుషుమ్న నాడి పనిచేస్తున్నదని గ్రహించి ఐహిక సంబంధమైన పనులన్నీ మానాలి. అష్టాంగ యోగసాధన, జపతపములు, ఆశీర్వదించుట, శపించుట మొదలయిన పనులు చేయాలి. నీవు ఎవ్వరినైనా సుషుమ్న తరుణంలో ఆశీర్వదిస్తే వెంటనే

కనబడును. అలాగే పూర్వకాలములో ఋషులు తమను ఇబ్బంది పెట్టే వారిని శపించేవారు. ఇప్పుడైనా సరే సుషుమ్నలో శపిస్తే అది అక్షరాల జరుగుతుంది.

సాధారణంగా ఈ నాడి సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ, మిట్టమధ్యాహ్న సమయాల్లో పనిచేస్తుంది. అందువలననే బ్రాహ్మణులు యీ సమయాల్లో సంధ్యావందనం చేస్తారు. యోగసాధనకు ఉపయోగపడే ఆసనములు వేయుట ప్రాణాయామము, ముద్రలు, యీ సమయంలో చేస్తే "కుండలిని" శక్తి మేల్కొంటుంది. సమస్త శక్తులు లభిస్తాయి.

నాడులను శుద్ధి చేయుట

మన ఆహార విహారాదులలో ఆరోగ్య పద్ధతులు విడనాడి యదేచ్ఛగా వ్యవహరించుట వలన మన శరీరంలోని 72,000 నాడులలో కొన్ని అదుపు తప్పుతాయి. అప్పుడు ఈ నాడులు ఉదయము లేవగానే బిరుసు యెక్కి విశ్రాంతి తీసుకుంటేగాని యే పని చేయలేవు. క్రమముగా శరీరంలో ఏదో రుగ్మత యేర్పడుతుంది. దీనిని నివారించాలంటే ప్రతి దినము నాడులను శుద్ధి చేయాలి. ఇందుకు గాను కుడి ముక్కును కుడి బొటన వేలుతో మూసి యెడమ ముక్కు ద్వారా లోపల వున్న గాలిని నిదానంగా బయటకు విడవాలి. వెంటనే విశ్రాంతి యివ్వకుండా ఆ ముక్కుతోనే గాలిపీల్చి ఆ ముక్కును ఎడమ చేతి ఉంగరపు వ్రేలుతో మూసి కుడి ముక్కు మీద నున్న బొటనవేలును తీసి ఆముక్కు ద్వారా గాని వదలాలి. వెంటనే ఆ మక్కుతోనే గాలి పీల్చి దానిని మూసి ఎడమ ముక్కుతో గాలి వదలాలి. ఇలా 5 సార్లు చేయాలి. ఇది మామూలు నాడి శుద్ధి విధానము.

ఇందులో పై మెట్టు మరొకటి యున్నది. గాలి పీల్చునపుడు పొట్ట ఉబ్బించుట వదులునపుడు పొట్ట అక్కలించుట ఈ రెండు మార్గాలలో ఏది చేయుచున్ననూ కండ్లు మూసికొని ముక్కు వద్ద ఒక దీపారాధన వున్నదని భావించి అది ఆరిపోకుండా నెమ్మదిగా గాలిపీల్చుట గాని వదలుట గాని జరపాలి. పీల్చునపుడు గాలి దీర్ఘముగా పీల్చాలి.

మన శరీరంలో వేడి, చల్లదనం సమపాళ్ళలో వుండాలి. వేడి అధికమైతే సాధారమణముగా రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు రావచ్చును. అప్పుడు ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలి దీర్ఘంగా పీల్చాలి. జలుబుగా వున్నపుడు కుడి ముక్కుతో గాలి దీర్ఘంగా పీల్చాలి.

స్వర యోగంలో పంచభూత తత్వాలు

చంద్ర, సూర్య స్వరముల మధ్య పంచభూతములు ఉదయాదిగా తిరుగు చుండును. వరుసగా ఘడియ ఆకాశ తత్వము, ముప్పాతిక ఘడియ వాయు తత్వము, అరఘడియ అగ్నితత్వము ఒక ఘడియ జలతత్వమును అయిదు ఘడియలు పృధ్వీ తత్వమును రాత్రి పగలు చరించు చుండును.

ఈ శ్వాస ఆకాశతత్వములో ఆడునపుడు ముక్కుపుటముల నందే తిరుగుచుండును. వాయు తత్వములో ఆడునప్పుడు 4 అంగుళములు బయటకు వచ్చును. అగ్నితత్వములో ఆడునప్పుడు 8 అంగుళములు బయటకు వచ్చును. జలతత్వములో ఆడునప్పుడు 12 అంగుళములు బయటకు వచ్చును. పృధ్వీ తత్వములో ఆడునపుడు 16 అంగుళములు బయటకు వచ్చును.

అగ్ని తత్వము ధనాభివృద్ధి, వాయు తత్వమున ఆరోగ్యమూ ఆకాశ తత్వమున సర్వ శూన్యము. పృధ్వీ, జల తత్వములందు సంతోషము కలుగును.

చంద్ర స్వరమున పృధ్వీ, జల తత్వములు శుభకార్యములకు మంచిది.

స్వరము ప్రవహించునప్పుడు మొదట వాయువు, అగ్ని, భూమి, నీరు ఆకాశము వరుసగా ప్రసరించును.

ఆకాశ తత్వమున ఏ పనిని చేయరాదు యోగమభ్యసింపవలెను. ఆకాశ తత్వము సర్వగుణ ప్రధానము.

చంద్ర నాడి పనిచేయువేళ చంద్రుడు నీటియందు, బుధుడు పృథ్వి యందు, గురుడు వాయువు నందు శుక్రుడు అగ్ని యందుండి సర్వకార్యము లందు శుభము కలుగజేయును.

మానవ శరీరమున పృధ్వి భాగము 50 వంతులు, నీరు 40 వంతులు అగ్ని 30 వంతులు, గాలి 20 భాగములు, ఆకాశము 10 భాగములు.

భూతత్వము, ధనిష్ఠ, రోహిణి, జ్యేష్ఠ, అనూరాధ, శ్రవణము, అభిజిత్తూ, ఉత్తరాషాడ నక్షత్రములలో సంబంధిత మగును.

జలతత్వము-పూర్వాషాడ, ఆశ్లేష-మూల, ఆర్ద్ర-రేవతి, ఉత్తరాభాద్ర-శతభిష నక్షత్రములతో సంబంధము కలిగియుండును.

అగ్నికి-భరణి, కృత్తిక, పుష్యమి, మఖ, పూర్వఫల్గుణ, పూర్వాభాద్ర, స్వాతి నక్షత్రములలో సంబంధము కలిగి యుండును.

వాయువు విశాఖ, ఉత్తరఫల్గుణ, హస్త, చిత్త, పునర్వసు, అశ్విని, మృగశిర నక్షత్రములతో సంబంధము కలిగి యుండును.

తత్త్వ పరీక్షకు 6 విధానాలు :

1. శ్వాస ద్వారా : తత్త్వాలు ఉదయించుటతో పాటు ముక్కు రంధ్రాలలో నడిచే శ్వాస గతి మారుతుంది. సరిగ్గా ముక్కు రంధ్రముల మధ్యగా వాయువు నడుస్తూ వుంటే పృధ్వితత్వం, క్రిందివైపు నడుస్తూ వుంటే జలతత్త్వం, వెనుకకు అనగా ఒక వైపుగా అయితే వాయుతత్త్వం. పై వైపుగా అయితే అగ్నితత్వం, నలువైపుల తిరుగుతూ నడుస్తుంటే ఆకాశతత్త్వం ఉదయించినట్లు తెలుసుకోవాలి.

2. ఆకృతి ద్వారా : ఏదైనా స్వచ్ఛమైన దర్పణంపైన ముక్కు ద్వారా గాలి వదలండి. దానితో అద్దంపైన ఆ గాలి వలన ఒక ఆకృతి ఏర్పడుతుంది. నాలుగు భుజములుంటే పృధ్వితత్వం, అర్ధచంద్రాకారమైతే జలతత్వం, మూడు భుజాలుంటే అగ్ని, అండాకారమైతే వాయువు, తుంపరల వలె వుంటే ఆకాశతత్వమని తెలుసుకోవాలి.

3. మూల స్థానం ద్వారా : శరీరం యొక్క ఏ స్థానము ఏ తత్త్వమునకు సంబంధించినదో ఇంతకు ముందే చెప్పబడింది. ధ్యానం చేసినపుడు ఏ స్థానములో విశేష చైతన్యము వుంటే, ఆ తత్త్వము యొక్క రంగు రూపం ప్రతక్షంగా కనపడుతూ వుంటే ఆ తత్త్వమని తెలుసుకోవాలి.

4. దూరాన్ని బట్టి : బాగా సన్నగా ఏకిన దూదిని లేదా సన్నని దూళిని నిదానముగా అరచేతిలోనికి తీసుకొని ఆ ముక్కుకు దగ్గరగా తీసుకువెళ్ళాలి. శ్వాస నడుస్తున్నవైపు ఎంత దూరంలో ఆ దూది లేక ధూళి కదులుతున్నదో ఆ దూరాన్ని కొలవాలి. 12” అయితే పృథ్వీ, 16” అయితే జలము, 4” అయితే అగ్ని, 8” అయితే వాయువు, 20” అయితే ఆకాశతత్త్వమని తెలుసుకోవాలి.

5. రుచి ద్వారా : జాగ్రత్తగా పరీక్షిస్తే ఏమీ తిననప్పుడు కూడా నాలుకపై వివిధ రకాల సమయాలలో రకరకాల రుచులు వస్తాయి. సూక్ష్మదృష్టితో గమనించాలి. తియ్యని రుచియైతే పృథ్వి, వగరు అయితే జలము, చేదు అయితే అగ్ని, పులుపు అయితే వాయువు, కారము (ఘాటు) అయితే ఆకాశతత్త్వమని తెలుసుకోవాలి.

సమయం ద్వారా : సాధారణంగా ఒక స్వరం ఒక గంట నడుస్తుంది. దానిలో 20 ని॥ పృథ్వితత్త్వం. 16 ని॥ జలతత్త్వం, 12 ని॥ అగ్ని, 8 ని॥ వాయుతత్త్వం, 4 ని॥ ఆకాశతత్త్వం వుంటాయి.

ధ్యానం చేస్తూ తత్త్వపరీక్ష చేసేటప్పుడు షడ్ముఖీముద్ర ద్వారా ధ్యానించాలి. రెండు చెవులలో రెండు చేతుల బొటనవ్రేళ్ళు, రెండు కన్నులపై రెండు చూపుడు మధ్యవ్రేళ్ళు, రెండు పెదవులపై చిటికినవ్రేళ్ళు వుంచి ధ్యానించాలి. స్వర సంబంధ ధ్యానానికి ఈ ముద్రయే ఉపయుక్తము.

ఏ ప్రశ్నకైనా సమాధానం చెప్పవలసి వచ్చినప్పుడు సమాధానకర్త ఐదు నిమిషాలు ఏకాగ్రంగా వుండి తన ఏ స్వరంలో ఏతత్త్వములో నడుస్తు వున్నదో, దాని ప్రకారం సమాధానం చెప్పాలి.

సూర్య స్వరంలో అగ్నితత్వమైతే కార్యసిద్ధి కలుగదు. అగ్ని వాయువు కలిసి వుంటే త్వరలో ఫలిస్తుంది. వాయువు మాత్రమే వుంటే కొంత ఆలస్యమవుతుంది. పృథ్వి, జల తత్త్వాలు ప్రతి పనిలో శుభసూచకాలే. ఆకాశతత్త్వమైతే భయంకర హాని కలుగవచ్చు.

చంద్ర స్వరంలో పృథ్వీతత్త్వమైతే 12 రోజులలో, జలం కూడా తోడైతే 13 రోజులలో, కేవలం జలమైతే 3 రోజులలో, వాయువైతే 8 రోజులలో సిద్ధిస్తుంది. అగ్నితత్త్వమైతే హాని, ఆకాశమైతే అరిష్టము కావచ్చు.

పృథ్వీతత్త్వములో సిద్ధకార్యములు, జలతత్త్వములో తిరుగుతూ చేసే పనులు, అగ్నితత్త్వములో క్రూరకర్మలు, వాయు తత్త్వములో హత్య, దురాలోచనలు మొదలైన సఫలమవుతాయి. ఆకాశ తత్త్వములో అన్నికార్యములు విఫలమవుతాయి.

పృథ్వీజలతత్త్వముల సిద్ధితో మృత్యువు, వాయువుతో నాశనము, ఆకాశముతో నిష్ఫలము ప్రాప్తిస్తాయి. పృథ్వీతత్త్వములో ఆలస్యంగా లాభం, జలములో తక్షణ లాభము, వాయువు అగ్నిలో హాని ఆకాశంలో నిరాశ కలుగుతాయి.

చంద్ర స్వరంలో పృథ్వీజలతత్త్వాలు, సూర్యస్వరంలో అగ్నితత్త్వము ఉన్న సమయాలలో అన్ని పనులూ (మంచీ–చెడూ) సిద్ధిస్తాయి. పగలు పృథ్వీతత్త్వం రాత్రి జలతత్త్వం వలన లాభం కలుగుతుంది. జీవనము, జచము, లాభం, వ్యవసాయము, ధనసంపాదన, మంత్రసిద్ధి, యుద్ధము, ప్రశ్న, వెళ్ళుట, వచ్చుటకు పృథ్వీతత్త్వము శ్రేష్ఠము. పృథ్వీతత్తములో అనేక మందితో వెళ్ళుటకు, జలము, వాయువులలో ఒక్కరే వెళ్ళుటకు, అగ్నిలో ఇద్దరు మనుష్యులతో వెళ్ళుటకు, ఆకాశతత్త్వంలో వెళ్ళకుండుటకు మంచిది. తూర్పు దిక్కులో పృథ్వీ, పశ్చిమంలో జలం, దక్షిణంలో అగ్ని, ఉత్తరంలో వాయుతత్త్వం, శక్తివంతంగా ఉంటాయి. ఈ దిశలకు సంబంధించిన కార్యములు ఈ తత్త్వములలో యుద్ధము చేయుట వలన సాఫల్యము లభిస్తుంది.

సంవత్సర ప్రారంభదినము కొంత సమయం ఏకాగ్రంగా వుంటే, తత్త్వం ఉదయం యొక్క శుభాశుభఫలం చూసి, జరగబోయే వర్ష ఫలితం తెలుసుకోవచ్చును.

శుభాశుభఫలం తత్త్వ విద్య యొక్క ప్రారంభ అభ్యాసకులకు, కొంత మార్గదర్శనం మాత్రమే. కొంత అధిక అభ్యాసము తర్వాత అధిక విషయాల ప్రత్యక్ష అనుభవం తనంతట కలుగుతుంది. ఆ తర్వాత పుస్తకం వెనుకబడు తుంది. మీరు ముందుకు వెళ్ళుతారు.

ఏ నాడి ఎప్పుడు ఆడాలి?

ఉ॥ మంగళభానుకృష్ణ గురువారము లందున సూర్యనాడియు
రంగుగ సోమ శుక్ర బుధ వారములన్నది శుక్లపక్షం మం
దుం గురువాసరంబునను నొప్పుగ మేలగు చంద్రనాడి యెం
చంగ దినాది నాల్గు మొదలారవ గంటకు నొప్పియుండినన్

కం॥ శనివారమహర్నిశములు
నొనరంగాసూర్యనాడి యొప్పినయడలన్
ధనరు ధనదాన్యసంపద
లనయంబును గార్యసిద్ధియాయుర్వృద్ధిన్ !

అనగా మంగళ, ఆదివారములందు ఉదయము నాలుగు గంటలు మొదలు ఆరు గంటలవరకు శ్వాసను కుడిముక్కులో నడిపింపవలయును.

సోమ, శుక్ర, బుధవారములందు ఉదయము నాలుగు గంటలు మొదలు ఆరు గంటల వరకు శ్వాసను ఎడమనాసికలో నడిపింపవలయును.

కృష్ణపక్షము గురువారము కుడి ముక్కునందును, శుక్లపక్షము గురువారము నందు, ఎడమ ముక్కు నందు శ్వాసను నడిపింపవలయును.

శనివారము దివారాత్రులయందు కుడిముక్కున శ్వాస నడిపింప వలయును.

సీ॥ కుడిముక్కున శ్వాస నడిచినచో సూర్యనాడియెడరు ఇంద్రనాడియంద్రు భాను మంగళ స్థిరవారంబులను సూర్యనాడిగా శ్వాసంబు నడుపవలయు సోమ, శుక్ర బుధ ల –సోమ నాడిగ శ్వాస నడిపింపవలయును. నళినాభి బహుళ మందలి గురువారంబులను సూర్యనాడిగ శ్వాసంబు నడుపవలయును.

గీ॥ శుద్ద గురువారంబుల సోమనాడి
పరగు స్థిరవారముల రేయు–బవలులందు
తక్కిన వారాల తొలిజాము నొక్కట నడు
పంగవలె శ్వాసపై రీతి బద్మనేత్ర !

కుడి ముక్కున విడుచు శ్వాస సూర్యనాడి ఎడమ ముక్కున విడుచు శ్వాస చంద్రనాడి.

ఆది, మంగళ, శని సూర్యనాడి. సోమ, శుక్ర, బుధ చంద్ర నాడి. కృష్ణ పక్షము గురువారము సూర్యనాడి. శుక్ల పక్షము గురువారము చంద్రనాడి శనివారము దివా రాత్రములు సూర్యనాడియుండవలయును.

పైన తెలియజేసిన విధముగ ఆయా వారముల యందు ఉదయము నాలుగు గంటలు మొదలు ఆరుగంటల వరకు శ్వాస ఆయా నాసికల యందు నడుచుచున్న సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కార్యసిద్ధియు, మనోల్లాసము గలుగును. భిన్నముగా శ్వాస నడిచిన సరియైన విధముగ శ్వాస నడుచునట్లు కూర్చుకొనినను సంపూర్ణంగా మంచి ఫలము పొందవచ్చును. 6 గంటల తరువాత శ్వాస ఏ ముక్కున నడిచినను గమనించనక్కరలేదు.

చంద్ర నాడిలో చేయవలసినవి

చంద్రనాడిలో ప్రయాణం చేస్తే ఎటువంటి ప్రమాదాలకు లోను కాకుండా సురక్షితంగా ఇంటికి తిరిగి రాగలరు. నాటకాలలో, సినిమాలలో నటించు నటీనటులు అలంకరణ చంద్ర నాడిలో చేసుకుంటే త్వరలో పేరు ప్రఖ్యాతులు గాంచులేరు.

వ్యాపారము ప్రారంభించుట విత్తనములు చల్లుట, నూతన కట్టడములు ప్రారంభించుట, ప్రజాసేవ చేయుట, ఆశ్రమములలో గాని, దేవాలయములలో గాని ప్రవేశించుట, వివాహము జరిపించుట, ఔషధములు సేవించుట. అధికారులతో కలియుట, సత్కర్మలు చేయుట, రాజకీయ నాయకులతో సంభాషణలు, మొదలగునవి చంద్రనాడిలో చేయాలి.

ఉన్నతాధికారి సహాయము అవసరమయినపుడు. ఆయనతో మాట్లాడుటకు తనకు చంద్రనాడి ఉన్నప్పుడు ఆయనకు ఎడమవైపు నిలబడి సహాయము అడగాలి. దూరప్రదేశములకు ప్రయాణం చంద్ర నాడిలో చేయాలి.

సూర్యనాడిలో చేయవలసినవి

పరిశ్రమలు స్థాపించుట, క్రూరదేవతలను ఆరాధించుట, లాటరీలు, జూదాలు, శాస్త్రోధ్యాయము, పశువులను విక్రయించుట, సంగీతం అభ్యసించుట, వ్యాయామము చేయుట, స్నానము చేయుట, భుజించుట, భార్యతో రమించుట, స్త్రీలతో సంభాషణ, విద్యాభ్యాసము, మంత్ర సాధన, దగ్గర ప్రదేశములకు ప్రయాణము సూర్య స్వరములో చేయాలి.

స్వరాన్ని గమనించి - దిన ఫలాలు

సోమ, బుధ, శుక్రవారములు చంద్రనాడి. ఆది, మంగళ, శని వారములు సూర్యనాడి ఆడాలి. శుక్లపక్షము గురువారము చంద్రనాడి. కృష్ణ పక్షములో వచ్చు గురువారము సూర్యనాడి ఆడుచుండిన అనేక శుభములు గలుగును. అట్టినాడులు విపరీతముగ ఆడుచుండిన ఫలములు కూడా విపరీతముగా గులుగుచుండును.

చంద్రనాడి యందు శుభ కార్యములు. సూర్యనాడి యందు క్రూర కార్యములు నెరవేరును. శుక్ల పక్షములో చంద్రనాడి నడచిన శుభకార్యములు ఫలించును. కృష్ణ పక్షములో సూర్యనాడి నడిచిన క్రూరకార్యములు ఫలించును. ఒక దినములో చంద్రుడు ఆరు పర్యాయములు సూర్యుడు ఆరు పర్యాయములు తిరుగుచుండును.

శనివారము నపుంసకము అది సూర్యచంద్రుల స్వరూపము. కనుక పగలు సూర్యస్వరము, రాత్రి చంద్ర స్వరము జరించును.

మాసఫలములు

అమావాస్య, పాడ్యమి, 46 విదియ, తదియ తిధులలో ఉదయము చంద్ర నాడి ఆడాలి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యము శుభము కలుగును. సూర్యనాడి ఆడిన దోషము. నివారణకు స్వరాన్ని మార్చుకోవాలి.

సంవత్సరాది ఫలములు

సంవత్సరాది అమావాస్యనాడు సూర్యనాడి ఆడాలి శుభప్రదము.

చైత్రశుద్ధ పాడ్యమి, విదియ, తదియ తిధులయందు ఉదయము చంద్రనాడి, సాయంకాలము సూర్యనాడి ఆడిన సుఖ, సౌఖ్యములు కలుగును.

పాడ్యమి నాడు ఉదయము చంద్రనాడి ఆడకున్న ఆ సంవత్సరము ధన నష్టము కలుగును. విదియ నాడు లేకున్న అనారోగ్యము, తదియనాడు లేకున్న ప్రాణహాని.

చవితినాడు వారస్వరములేనిచో కలహములు కలుగును.

పంచమినాడు వారస్వరములేనిచో ప్రభుత్వము వారిచే హాని.

షష్టి నాడు వారస్వరము లేనిచో దొంగల భయము

నవమి నాడు వారస్వరము లేనిచో సంతాన నష్టము.

అష్టమి నాడు వారస్వరములేనిచో ప్రాణహాని.

ప్రశ్నలు - ఫలితములు

చంద్రనాడి యందును, సూర్యనాడి యందును శీతలత్వము వహించినపుడు తలపెట్టిన పనులన్నియు శులభముగ నెరవేరును.

చంద్రనాడి యందు దూత ప్రశ్నించిన వారి కార్యము నెరవేరును. సూర్యనాడియందు ప్రశ్నించిన వారి అభీష్టము నెరవేరదు. ఉభయ నాడులు సమానముగా నున్నపుడు ప్రశ్నించిన పాపనాశనము.

క్షణము వామభాగమున, క్షణము దక్షిణ భాగమున - స్వరము ఆడుతుంటే సంక్రమణ స్వరమగును. దానివలన కార్యములు నెరవేరవు.

క్షణము చంద్రుడును, క్షణము సూర్యుడును ఆకాశతత్వము ననుసరించినచో నశుభము శుభముగా మారును. శుభము యశుభముగా మారును.

సంక్రమణ స్వరమున్నపుడు యాత్రను గురించి మనసు లోనయిన దలంపరాదు. యాత్రకు వెళ్ళిన హాని, మృత్యువు సంభవించును.

సంక్రమణ స్వరము బహుకాలము సంచరించిన యెడల సుఖమైనను, దుఃఖమైనను సమానముగ నుండును. కాని అయ్యది ఉదయ మందును, హస్త మయ మందును విశేషముగా సంచరించిన మరణము కలుగును.

స్వరప్రవేశ సమయమున దూత ప్రశ్నింపగా వారి వాంఛ నెరవేరును. అనిర్గమించునపుడు ప్రశ్నించిన వారి వాంఛ నెరవేరదు.

జీవితము, మరణము లాభ నష్టములు, జయాపజయములు వీనిని గురించి సంక్రమణ స్వరమందు ప్రశ్నించిన విపరీతమగు ఫలితములు కలుగును. ఆ దోష నివారణకు ఈశ్వర నామస్మరణ చేయవలయును.

పూర్ణ నాడి యందుండి దూత ప్రశ్న వేసిన కార్యసిద్ధియగును. శూన్య స్థానమందుండి ప్రశ్న వేసిన కార్యము నెరవేరదు.

పూర్ణ స్థానము నందుండి దూత ప్రశ్నింపగా వెంటనే యది శూన్య స్థానమైన అతని పనులన్నియు వ్యర్థములగును.

దూత ప్రశ్న సమయమున శూన్య స్థానముండి వెంటనే పూర్ణ స్థానమునకు మారిన అతనికి కార్యసిద్ధి యగును.

చంద్ర స్వరమునందు పూరకము గావించుకొని ఎడమ కాలును ముందు నకిడి నడువవలయును. సూర్య స్వరమునందు రేచకము గావించుకొని కుడికాలును ముందు నకిడి నడువవలయును. అపుడు విరోదము, కలహము మొదలగు నుపద్రవములు లేవియు నుండవు.

సరియగు మార్గమేదియని సందేహము కలిగినపుడు స్వరమును తెలుసుకొని పూర్ణభాగమును బట్టి వెళ్ళగా అదియే గమ్యస్థానమున తీసుకొను బాట అగును.

దొంగను నిర్ణయించుటకు నాడులు రెండును పూర్ణమగుచున్నను, స్వరము పోవుచున్నను దొంగవాడేయని గ్రహించాలి. శూన్యమైనవాడు దొంగకాదు.

చంద్ర సూర్య స్వధ్యానమును సర్వదా చేయువాడు అతీతజ్ఞానమును హస్తగతము చేసుకొనగలడు.

గర్భమును సూర్యచంద్ర స్వరములను బట్టి గ్రహించుట

శూన్యస్వరమునందు గర్భ ప్రశ్న వేసిన ఆగర్భము నిలవదు. గర్భస్రావమగును. స్వరప్రవేశ సమయమున గర్భము నిలుచును.

చంద్రనాడికి వామభాగము నందుండి గర్భ ప్రశ్న వేయగా ఆడబిడ్డ, సూర్యనాడికి దక్షిణ భాగమునందుండి ప్రశ్న వేయగా కుమారుడును, సుఖుమ్నునాడికి మధ్య భాగమునందుండి ప్రశ్నవేయగా నపుంసకుడు పుట్టును.

ప్రశ్న సమయమున నాడి వెంటనే మారినచో పుట్టిన బిడ్డ జారత్వము గలదగును.

పృధ్వీతత్వమందు పుత్రుడు, అప్పు తత్వమందు పుత్రికా జనన మగును. తక్కిన మూడు తత్వములందు గర్భహాని, ఏదో శిశువు పుట్టినను మరణించును.

చంద్రనాడి యందు ఆవేశా తేజములు కుదిరిన పుట్టిన బిడ్డ అల్పాయుష్కుడు, వాయువు, అప్పు, పృధ్వివి తత్వములు కుదిరిన బిడ్డ మూగది యగును.

పృధ్వీ, అప్పు తత్వములందు గర్భాదానమయిన పుత్రుడు, తేజోవాయు తత్వములయిన నాడు బిడ్డ కలుగును. ఆకాశమయిన గర్భము నిలువదు. పృధ్వీ. తేజస్సు స్వరముల వలన గర్భము నిలువదు. పృధ్వీ ఆకాశ తత్వము లయిన నపుంసకుడుదయించును.

చంద్రనాడి యందు అప్పు, సూర్యనాడి యందు తేజము, చేరినపుడు ప్రశ్నించినచో ఒక కుమారుడు, ఒక కుమార్తెయు కలుగును. సూర్య చంద్రనాడులు రెంటి యందును జలతత్వమున్నప్పుడు ఇరువురు కుమార్తెలు, నిరువురు కుమారులు కలుగుదురు.

జలక్రీడ, బోజనము ఏ స్వరంలో జరగాలి – జలక్రీడ

సూర్యస్వరము సంచరించు చున్నపుడు జలక్రీడ సలిపిన పిత్తదోషమును, అతి దాహమును పోవును.

సూర్యస్వరము సంచరించునపుడు జలక్రీడ సలిపి, చంద్ర స్వరము ప్రవేశించి వెంటనే మానవలెను.

చంద్రనాడిలో జలక్రీడ సలిపిన వాతశ్లేషములు ప్రకోపించును.

చంద్రనాడియందు అభ్యంగన మాచరించిన, స్నానము సూరినాడి యందు జేసిన సుఖమగును.

భోజనము

సూర్యస్వరము నందు మిక్కిలి వేడిగాని, మిక్కిలి చల్లగా గాని లేని పదార్థములు తిన్న రోగములు రావు.

సూర్య స్వరమునందు మిక్కిలి వేడిగా నున్న పదార్థములు, ఉప్పు, పులుసులతో గూడిన పదార్థము దిన్న పిత్తము ప్రకోపించును.

చంద్ర స్వరము నందు మిక్కిలి వేడిగా నున్న పదార్థములు భుజించినచో జీర్ణమయి ఆరోగ్యము కలుగును.

చంద్ర స్వరమునందు చద్దిని తిన్న వాత, శ్లేష్మ రోగములు ప్రకోపించును.

తాంబూలము

తాంబూలము వాతము పోగొట్టి, గర్భము నందలి క్రిములను సంహరించును. కఫము హరించును, దేహాగ్నికి పటిమ నిచ్చును.

ఆకు మొదలు, కొస, వేసుకొన్న వ్యాధి కలుగును. తొడిమలు, ఈనెల వలన బుద్ధి నాశనము కలుగును.

తాంబూలం వలన మలశుద్ధియగును. కళ్ళకు మంచిది. సంభోగేచ్ఛ కలుగును. సుఖరోగములు, క్రిములు నశించును.

చంద్రస్వరమునందు కస్తూరియు, కాచు కలిపిన తాంబూలము సేవించిన రోగములన్నియు నశించును.

సూర్యస్వరమున ఎక్కువగా పచ్చకర్పూరము కలిపి, స్వల్పముగా తాంబూలము సేవించిన శరీరారోగ్యము కలుగును.

సూర్య స్వరమునందికముగా తాంబూలము సేవించిన రక్తపిత్తము ప్రకోపించును. మూత్రవ్యాధి కలుగును.

తాంబూలమునకు వక్క ఒకటి, ఆకులు అయిదు, సున్నము మినప గింజంత. దానిలో సగము పచ్చకర్పూరము. నాలుగు తక్కోలములు, లవంగ మొగ్గలు, జాజికాయ ఈ వస్తువులన్నియు జేర్చిన తాంబూలము సేవించిన వ్యాధులన్నియు పోవును.

సంభోగాధ్యాయము

స్త్రీని చూచునపుడు చంద్రస్వరమున్న ఆమె ప్రతివతయని, సూర్య స్వరమున్న జారిణియని, చంద్రస్వరమున్న పృధ్వీ, అప్పును ఉండిన భాగ్యముతో గూడిన సాధ్వీమణియని గ్రహించాలి.

సూర్యనాడియందు తేజో వాయువులున్నవి. దవము, గొౌద్రాలు లేక జారిణియగును.

రతి సమయమున స్త్రీని కౌగిలించినపుడు ఆమె వామ స్వరమును పురుషుడు తన దక్షిణ స్వరముతో గ్రహింపవలయును. అట్లు చేసినచో నామె విరక్తియయ్యి జీవితాంతం వరకు నతనికి అనుకూలవతియగును.

పురుషుడు తన సూర్య స్వరముతో స్త్రీ చంద్రస్వరమును ఆకర్షించిన యామె యావజ్జీవము స్వాధీనురాలై యుండును.

స్త్రీ పురుషులిద్దరు తగు వీర్యమును ఒకే సమయమున జారవిడిచినచో నా జన్మాంతరము అత్యంతానురాగముతో వారుందురు.

స్త్రీతో గలసి పరుండినను మాటలాడినను, ఆమెను కౌగిలించినను ఆమె చంద్ర స్వరమును దన సూర్యస్వరముతో గ్రహించిన నా పురుషుడామెకు మన్మథునివలే గనుపించును.

రాత్రి మూడవజామున స్త్రీతో రతి జరపవలయును.

సృష్టిలయమునకు సూచన

నాడు రెండును అదో ముఖముగానుష్టము వహించి నెడతెగక కొట్టినచో లోకములన్నియు నశించును.

స్వరఫలితములు

చావెరుగగాలేని చదువేమి చదువయ్యా!?
శాస్త్రాలు చదివితే ఫలమేమి కలదయ్యా?!!

- సంవత్సరాది విదియనాడు చంద్రోదయమున స్వరమున్న వారికి ఆయేడు ఆయువు పూర్తిగ ఉండును. సంవత్సరాదిన చంద్ర స్వరమాడకున్న ప్రాణికే హానికలుగును.
- ఉత్తరాయణ దక్షిణాయన ప్రారంభసమయమున స్వరము నడువక నిలిచిన మనుష్యుడు వెంటనే మరణించును. ఎన్ని విధముల ప్రయత్నించినను బ్రతుకుట దుర్లభము.
- సంక్రాంతి నియమము లేక ఇరు ప్రక్కలయందును స్వరము ఏ వ్యక్తికి 10 దినములు సంచరించునో అతడా సంక్రాంతి మొదలు మరుసటి సంక్రాంతి వరకు మాత్రమే జీవించును.
- చతుర్ధశియొక్క అంతమునందు చంద్రుడును, అమావాస్య ప్రారంభము నందు సూర్యుడును నడిచిన యెడల ఆ వ్యక్తికి ఆ సంవత్సరమువరకు ఆయువు పూర్తిగ నుండును. చంద్ర సూర్యగతులలో బేధమున్నచో హానియు మృత్యువు గలుగును.
- ఆదివారము రాత్రి నిద్రాసమయమున చంద్రస్వరము - సోమవారము ఉదయము సూర్యస్వరముగాని ఉన్నచో మరణము కలుగును.

- ఆదివారము స్వరము బేధించిన వ్యాధికలుగును. సోమవారము ధననష్టము, మంగళవారము గొప్ప ఆపద కలుగును. బుధవారము రాష్ట్రమునకు పద్రవమును, గురువారము రాజునకు దుఃఖమును, శుక్రవారము భోగనాశము, శనివారము ధనక్షయము కలుగును.
- రేయింబవలు ఒకేనాడి పనిచేయువానికి 3 సంవత్సరములలోపు మరణము సంభవించును.
- మూడురాత్రుల వరకు ఒకే నాడి పనిచేయుచున్నచో వానికి ఆయువు ఒక సంవత్సరముండును.
- చంద్ర, సూర్యనాడు ఒకే తూరి కలిసి తీవ్రముగా పనిచేయుట విష తుల్యము.

అల్పాయుల కనేకమై నాడినడచు"

- రాత్రియందు చంద్రనాడి, పగలు సూర్యనాడియు నిరంతరము పనిచేయు వానికి 6 నెలలలో మృత్యువు కలుగును.
- రెండు దివా రాత్రములు సూర్యనాడి పనిచేయువానికి రెండు సంవత్సరముల లోపల మృత్యువు కలుగును.
- ఒక రోజంతయు చంద్ర స్వరమాడుచున్న రోగి ఆరోజుననే మరణించును.
- చంద్రనాడి పూర్ణముగా ప్రవహించి, సూర్యనాడి అసలే ప్రవహింపకున్నచో ఒక మాసములోపల మృత్యువు కలుగును.
- సూర్యనాడి సంపూర్ణముగా ప్రవహించి చంద్రనాడి అసలే ప్రవహింపనిచో 15 దినములలో మృత్యువు కలుగును.

- సూర్యస్వరము 16 దినములు నిరంతరము పనిచేసినచో ఆ మాసములోనే మిగిలిన దినములలో మృత్యువు కలుగును.
- పాడ్యమి నుండి అష్టమి వరకు ప్రాతఃకాలమున – మధ్యాహ్నమందు – రాత్రివేళల విపరీత స్వర ప్రవాహము శుభసూచకము కాదు.
- పాడ్యమినాడు చిత్తము అన్యవస్థితముగ నుండును. విదియహాని – తదియ గగనప్రాప్తి – చతుర్థమున యిష్టనాశము సప్తమి వ్యాధి – దుఃఖము, అష్టమి మృత్యుసంభవము.
- చంద్రునకు ఉత్తరము, తూర్పు – సూర్యునకు పశ్చిమము, దక్షిణము చూపును. కావున ఆయా స్వరములప్పుడు ఆయాదిక్కులకు వెళ్ళకూడదు. మంచి పనులను మొదలుపెట్టినప్పుడు ఆయా దిక్కులకు వెళ్ళకూడదు వెళ్ళినచో ప్రాణహాని కలుగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది.
- చంద్ర స్వరమున పృధ్వీతత్వమునకు బుధుడధిపతి, జలమునకు చంద్రుడధిపతి. తేజమునకు శుక్రుడధిపతి. వాయువునకు బృహస్పతి అధిపతి. ఆకాశమునకు కేతువధిపతులు.
- సూర్యస్వరమందు పృధ్వికి సూర్యుడధిపతి – జలమునకు శని అధిపతి – తేజమునకు కుజుడు–వాయువునకు రాహువు–ఆకాశమునకు కేతువధిపతులు.
- నీరు, చంద్రుడు, భూమి యీ తత్వములందు యే రెండుతత్వములు యేక కాలమున పడిన చావుతప్పక కలుగును.
- తేజో వాయు తత్వములుగూడి "శృంగనాదము" గలిగి చరించిన గ్రహణ సమయమనబడును. ఆ సమయమున మృత్యువు సంభవించుట నిక్కము.

- చంద్రుడు – సూర్యుడు నడచు స్వరగతియె కాలుడందురు. సప్తకమున సూర్యుడు, జన్మనక్షత్రమున చంద్రుడు ఉండినప్పుడు 'పౌష' కాలమన బడును. అపుడు సూర్యస్వరము ఒక జాము గడచినచో 16 సంవత్సరములు; రెండు దినములు గడచిన 8 సంవత్సరములు; 3 దినములు గడచిన 6 సంవత్సరములు, 4 దినములు గడచిన 4 సంవత్సరములు, 5 దినములు గడచిన 3 సంవత్సరములు, 6 దినములు గడచిన 3 సంవత్సరములకు 24 దినములు తక్కువగాను జీవించును. 7 రోజులు గడచిన 9 నెలల 18 దినములు జీవించును. 8 రోజులు గడచిన 2 సంవత్సరముల 7 మాసముల 6 దినములు జీవించును. 9 రోజులు గడచిన 2 సంవత్సరములు జీవించును.
- సూర్యస్వరము 3 రోజులు నడచిన 6 నెలలు జీవించును. 4 రోజులు గడచిన 4 నెలలు, 5 రోజులు గడచిన 3 నెలలు, 10 రోజులు గడచిన ఒకనెల, 14 రోజులు గడచిన 15 రోజులు, ఒకనెల గడచిన ఒకరోజు జీవించును.
- సంద్రస్వరము అతి బారముగా 5 రోజులుగడచిన ఒక సంవత్సరము రోగియై జీవించును. 15 రోజులు చంద్రస్వరము విడువకయున్న 6 నెలలు, 20 దినములున్న ఒకనెల వరకును రోగబాధయుండును.

సూర్యుని రోజులు	**చంద్రుని రోజులు**
ఆదివారము	సోమవారము
మంగళవారము	బుధవారము
గురువారము	శుక్రవారము
శనివారము	

పౌర్ణమిపోయిన పాడ్యమినుండి అమావాస్య వరకు ఉండే పదిహేను రోజులు కృష్ణపక్షము. అమావాస్యపోయిన పాడ్యమినుండి పౌర్ణమివరకు ఉండే పదిహేను రోజులు శుక్లపక్షము. కృష్ణపక్షము మీద సూర్యుని ప్రభావం ఉంటుంది. కాబట్టి సూర్యపక్షమగును. అలాగే శుక్లపక్షములు చంద్రుని ప్రభావముంటుంది. కాబట్టి చంద్రపక్షమగును.

సూర్యపక్షములో సూర్యనాడి అనగా కుడిముక్కు నుండి గాలి బాగా ఆడుచున్న జయము. అలాగే చంద్రుని రోజుల్లో చంద్రనాడి అనగా ఎడమ ముక్కు రంధ్రమునుండి శ్వాస బాగవస్తుంటే జయము.

శ్వాస సాధారణంగా ప్రతి రెండు గంటలకు మారుతుంది. ఉదయం 6 గం॥ నుండి 8 గం॥ల వరకు శ్వాస ఎడమముక్కు రంధ్రము గుండా నడిస్తే, 8 గం॥ల నుండి 10 గం॥ల వరకు కుడిముక్కు రంధ్రము గుండా నడుస్తుంది.

సూర్యోదయానికి ముందు 5 గంటలకి అనగా వేకువజామున 5 గంటల నుండి సూర్యోదయంలోపు నిద్రలేచినప్పుడు తక్షణమే శ్వాస యేముక్కు నుండి వస్తుందో చూసుకోవాలి.

పౌర్ణమి వెళ్ళిన పాడ్యమిరోజున శ్వాస కుడిముక్కు నుండి వస్తుంటే ఆ పదిహేను రోజులు మంచిరోజులు. అమావాస్య వెళ్ళిన పాడ్యమిరోజున శ్వాస ఎడమ ముక్కున వస్తుంటే ఆ పదిహేను రోజులు మంచిరోజులు.

సూర్యదినమున సూర్యస్వరము నడిచే ప్రతి 2 గంటల కాలము జయకాలమే. అలాగే చంద్రదినమున చంద్రస్వరము నడిచే ప్రతి 2 గంటల కాలము జయకాలము.

నెలపొడుపు దగ్గర నుండి పూర్ణిమ వరకు శుక్లపక్షము. శుక్లపక్షములో 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15 దినములలో సూర్యుడుదయించే సమయాన యెడమముక్కున గాలి బాగ ఆడటం ప్రారంభమై ఒక గంట తరువాత కుడిముక్కుకు మారుతూ అటుల గంటకొక్క ముక్కు రంధ్రము గుండా ఎక్కువ శ్వాస ఆడుతూ ఉంటుంది.

పౌర్ణమి దగ్గరనుంచి అమావాస్యవరకు కృష్ణపక్షము. కృష్ణపక్షములో 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13,14, 15 దినములలో సూర్యోదయ సమయములో కుడిముక్కున గాలిపీల్చటం ఎక్కువవుతుంది. ఆయా కాలములలో ఆయా స్వరాన్ని గమనించి మార్చుకొని నడిపించుకొంటూ ఉంటే ఆరోగ్యంగా, మంచి ఫలితాలు జరుగుతాయి.

ముఖ్యముగా కృష్ణపక్షములో 1, 3, 7, 9, 13, 15 దినములలో సూర్యస్వరము చాల బాగా ఆడుతుంది. కృష్ణపక్షములో 4, 6, 10, 12 దినాలలో సూర్యోదయ సమయములో, సూర్యాస్తమయ సమయములలో చంద్రనాడి బాగా ఆడుతుంది.

శుక్లపక్షములో సూర్యోదయకాలాన మొదటి 3 రోజులు చంద్రనాడి బాగా ఆడుతుంది. కృష్ణపక్షములో మొదటి 3 రోజులు సూర్యనాడి బాగ ఆడుతుంది.

పింగళ నాడి ద్వార ప్రాణమును ఇడానాడి ద్వార మనస్సును స్వాధీనము చేసికొనవచ్చును. రాత్రిపూట చంద్రనాడిని పగటిపూట సూర్యనాడిని అణచుటకు సాధన చేయువాడు పూర్ణయోగి. సూర్యునియందు అమృతమును, చంద్రుని యందు విషమును ఉండును. సూర్యచంద్రులిరువురు కలిసిన విషముండదు. చంద్రుడు స్థిర, సూర్యుడు చర స్వభావులు.

చంద్రదిన తిథి	శుక్లపక్షం	కృష్ణపక్షం
1. పాడ్యమి	చంద్రుడు	సూర్యుడు
2. విదియ	చంద్రుడు	సూర్యుడు
3. తదియ	చంద్రుడు	సూర్యుడు
4. చవితి	సూర్యుడు	చంద్రుడు
5. పంచమి	సూర్యుడు	చంద్రుడు
6. షష్ఠి	సూర్యుడు	చంద్రుడు
7. సప్తమి	చంద్రుడు	సూర్యుడు
8. అష్టమి	చంద్రుడు	సూర్యుడు
9. నవమి	చంద్రుడు	సూర్యుడు
10. దశమి	సూర్యుడు	చంద్రుడు
11. ఏకాదశి	సూర్యుడు	చంద్రుడు
12. ద్వాది	సూర్యుడు	చంద్రుడు
13. త్రయోదశి	చంద్రుడు	సూర్యుడు
14. చతుర్ధశి	చంద్రుడు	సూర్యుడు
15. అమావాస్య లేక పూర్ణిమ	చంద్రుడు	సూర్యుడు

శ్లో॥ భానునాడీ ప్రవాహేచ భోజనం కారయేద్బుధః ।
నచోష్ణం నచనాశీతం సర్వరోగ వివర్జితమ్ ॥ (స్వ. చిం)

తా॥ సూర్యస్వరము ఆడేటప్పుడు మిక్కిలి వేడిగాగాని, మిక్కిలి చల్లగా గాని లేని పదార్థములు దిన్నచో రోగములు గలుగవు.

పాల అన్నమును బెల్లము గలిపిన అన్నము నేయి చక్కెరలు గలిపిన అన్నము తినిన త్వరలో జీర్ణమయి ఆరోగ్యమునిచ్చును. ఎక్కువ పులుసునుగాని తీపి పదార్థములనుగాని తినరాదు. మొదట నేయికలిపిన మధురపదార్థములను, 3 తరువాత పులుపుగల పదార్థములను, ఆఖరున చేదు వగరుగల పదార్థములను భుజించిన శరీరమునకు బలము పుష్టిని కలుగజేయును.

"వాత పైత్యంబులు వసియించుచోట
శ్లేష్మవాతంబులు జెందనిచోట
నొనరంగ మందాగ్ని బుట్టినచోట
సూర్యుని నడిపింప శోషించిమాను" (స్వ. మం)

ఆదివారమున సూర్యస్వరము, సోమవారమున చంద్రస్వరమును ఉన్న యెడల జీవస్వరములనియు విపరీతములయిన మృత్యుస్వరములనియు పిలువబడును. ఆదివారము రాత్రి నిద్రాసమయమున చంద్రస్వరమును, సోమవారము ఉదయము సూర్యస్వరమున్న మరణము కలుగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

వారస్వరము స్థిరముగా నడుచుచున్న ఆ వారమునదలపెట్టిన పనులెల్ల సిద్ధించును. ఆదివారం ఉదయమున చంద్రస్వరమును, సోమవారము రాత్రి సూర్య స్వరమును ఉన్న మధ్యమ ఫలము కలుగును.

చంద్రనాడి ఆడుచున్నప్పుడు తూర్పు ఉత్తరదిశలకును, సూర్యస్వర యాడుచున్నప్పుడు పశ్చిమ దక్షిణదిశలకును వెళ్ళకూడదు. వెళ్ళిన మృత్యువు కలుగునని పెద్దలు చెప్పుదురు.

ఆది, శుక్రవారములకు, పడమర, సోమవారమునకు తూర్పు, గురువారమునకు దక్షిణము... వారశూలకాన ఆ దిక్కులకు పోగూడదు. తక్కిన దిక్కులకు పోవచ్చును.

శనివారము నుండి తూర్పు మొదలు చేసికొని లెక్కింపగా వచ్చినవారము నకు ఆ దిక్కున శని ఉండును. కనుక ఆ దిక్కును విడచి తక్కిన దిక్కులకు పోవచ్చును.

తిధికి 18ని చేర్చి దిక్సంధిచే భాగింపగా వచ్చిన శేషము ఖడ్గమనబడును. దీనినే ఆదినాధుని చలనమందురు. ఆదినాధున కెదురుగాగాని యెడమవైపున గాని ప్రయాణము చేసినవాడు మరణించును.

కాలరేఖ యందలి చంద్రస్వరము వాయ్వగ్నులతో గూడిన యెడల వాయవ్యము, ఆగ్నేయ మూలలకు వెళ్ళగూడదు.

జ్యేష్ట దనిష్ఠలు తూర్పునకు, శ్రవణము ఆశ్వీనులు దక్షిణమునకు, పుష్యమి రోహిణులు పడమరకు, హస్త పుబ్బలు ఉత్తరమునకు, శూలలగును. కాన ఆయా నక్షత్రములందు ఆయా దిక్కులకు పోకూడదు. పోయినచో మరణమునకు హేతువగును.

ఆది–సోమ–మంగ–బుధ–గురు–శుక్ర–శనివారములందు వరుసగా 11–9–8–7–6–5 అడుగుల మేర నడచి నిలచి ప్రయాణము చేసినచో శుభమగును.

వారశూలకు ఎడమకాలు ముందు, కుడికాలు వెనుకతో 5 అడుగులు పోయినచో వారశూల తొలగును.

ఫాల్గుణ అమావాస్య రాత్రి సూర్యుడు నడచిన ఆ దిక్కున పరుండి లేచి, నాడీశుద్ధిజేసి (ప్రాణాయామము) పశ్చిమ ఉత్తరములకు నడువవలెను.

"రక్షయేత్సూర్య వాతేన ప్రాణిజీవః స్థిరోభవేత్"

(సూర్యస్వరము ప్రాణిని రక్షించును)

చైత్ర సంక్రాంతి ప్రారంభమునుంచి 5 దినములు సూర్యస్వర మాడుచున్న 60 సంవత్సరములు జీవించును. జ్యేష్ఠ సంక్రాంతి ప్రారంభము నుండి 5 దినములు సూర్య స్వరమాడుచున్న 90 సంవత్సరములు జీవించును. శ్రావణ సంక్రాంతి ప్రారంభమునుండి 5 రోజులు వరుసగా సూర్యస్వరమాడిన 22 సంవత్సరములు జీవించును. ఆశ్వయుజ సంక్రాంతి ప్రారంభము నుండి 5 రోజులు సూర్యస్వరమాడిన 15 సంవత్సరములు జీవించును. మార్గశిర సంక్రాంతి ప్రారంభము నుండి 5 రోజులు సూర్యస్వరమాడిన 17 సంవత్సరములు జీవించును. మఖసంక్రాంతి ప్రారంభము నుండి 5 రోజులు సూర్యస్వరమాడిన 3 సంవత్సరములు జీవించును. తక్కిన ఆరు సంక్రాంతులయందు 5 దినములు చంద్రస్వరమాడిన అనేకములయిన శారీరక, మానసిక బాధలు కలుగును, కాని మరణించదు. సూర్యున కుద్దేశించిన ఆరు సంక్రాంతులందు 5 దినములు వరుసగా చంద్రస్వరమాడిన వాయువభివృద్ధి పొందును. జయలాభములు నమకూరును.

రెండు ముక్కు రంధ్రముల నుండి వాయువు నిరంతరము రేయింబవలు ప్రబలముగా నడిచిన 40 దినములలో మృతి సంభవము.

నోటిగుండా మాత్రమే వాయువు నడిచిన (నడచుచుండిన) రెండు దినములు మాత్రమే జీవించును.

సూర్యుడు నడువవలసిన దినమున చంద్రనాడి ఆడుచున్న నిద్ర నుండి మేల్కొని భూమిపై ఎడమ పాదముంచి తూర్పు, దక్షిణములకు 3 అడుగులు

నడచిన దాని దోషము పోవును.

చంద్రుడు నడువవలసిన దినమున సూర్యనాడి ఆడుచున్న భూమిపై కుడికాలు మోపి పశ్చిమోత్తరములకు 3 అడుగులు నడచిన దాని దోషము పోవును.

శ్లో॥ "పూరకం కురుతే పుష్టిం ధాతు సౌమ్యం తథైవ చ,
బలవర్ణే దీపనంచ పురుషత్వం ప్రదావయేత్ ॥"

ఉత్తరాయణ సంక్రాంతి రాత్రి సూర్యుడు నడచిన ఆ దిక్కున పడుకొని అరుణోదయమున లేచి పవనాభ్యాసము చేసి, పవనము (గాలి) నడిచే ప్రక్కన గల కాలును భూమిపై పెట్టి 5 అడుగులు పశ్చిమోత్తర దిశలుగా నడువవలెను.

దక్షిణాయన సంక్రాంతి రాత్రి చంద్రుడు నడచిన 5 అడుగులు తూర్పు దక్షిణ దిశలకు నడవవలెను.

చంద్రనాడికి సమ పదములు సూర్యనాడికి చేసి పాదముల ప్రయాణము శుభప్రదము.

ప్రొద్దున-మధ్యాహ్నము-చంద్రనాడి, సాయంకాలము సూర్యనాడి పనిచేయుచో, ఆ రోజంతయు శుభముగా ఉండును.

"శోధించి నాళ్ళను శుద్ధిగజేసి
శుభతత్వముల తోడ సోముడు నడువ
పూర్వోత్తరంబుల పాలించి చూచి"

అమావాస్య ఆరంభమునకు, చతుర్దశియొక్క అంతమునకు మధ్య కాలమును సంధి యందురు. సంధివేళ స్వరము నష్టమయిన యెడల శుభమగును.

సంవత్సరమునకు 8 దినములును, ఆయనమునకు 5 దినములును,

పక్షమునకు 3 దినములును, వారమునకు వారమును స్వరబలమును కలిగి యుండును.

ఉత్తరాయణము మకర సంక్రాంతి యగును. ఆ దినమున చంద్రస్వర మాడవలయును. దక్షిణాయనమునకు కర్కాటక సంక్రాంతి యగును. ఆ దినమున సూర్యస్వరమును కలిగియుండవలెను. సంక్రమ స్వరము నడువకయున్న మరణము సంభవము. తులామేష సంక్రాంతులందు సూర్యుడున్నపుడు తత్వశోధన చేయవలెను. తులామేష సంక్రాంతులయందు చంద్ర-సూర్య స్వరములు రెండును సమముగా ఆడుచున్న జ్ఞానము - ధనదాన్య లాభము - పశువులను - సంతానాది ఫలితములు పొందగలరు.

"అరుణ సూర్యోదయమున నప్పుడేలేచి
కూర్చుండి పవనంబు గూర్చి శోధించి
నాళ్ళను శుద్ధిగాజేసి శుభతత్త్వములతోడ"

1. స్వరప్రసారమునుబట్టియే మంచిచెడు యొక్క ఫలితములను తెలిసికొన వచ్చును. ఏ స్వరము దేనికి పనిచేస్తుందో ఆయా అవసరములకు తగినట్లు ఆయా స్వరమును అదుపు చేయవలెను.
2. పగలు చంద్ర స్వరము రాత్రి సూర్యస్వరము ఆడుట మంచి ఆరోగ్య లక్షణము.
3. స్వరము 2 1/2 ఘడియలకు అనగా ఒక గంటకు స్వరము సహజముగా మారుతూ ఉంటుంది. ప్రయత్నముచే అవసర సమయములలో యోగపద్ధతుల ద్వార స్వరమును మార్చవచ్చును.
4. రేయింబవలు కార్యానుకూలముగా నాడిని పనిచేయించవలెను.

5. దివారాత్రములందు యెక్కువభాగము చంద్రస్వరమాడుట శుభ సూచకము.

6. దివారాత్రములందు యెక్కువభాగము సూర్య స్వరమాడుట అరిష్ట సూచకము.

7. రాత్రిసమయమున చంద్రనాడిని అణచి సూర్యనాడిని ఆడించుట, పగలు సమయమున సూర్యనాడిని అణచి చంద్రనాడిని ఆడించుట చేయువాడు సంపూర్ణయోగియనబడును.

8. చంద్రస్వరము మనస్సుమీద – సూర్యస్వరము దేహముమీద ప్రభావము చూపును కాన చంద్రనాడిద్వార మనస్సును – సూర్యనాడి ద్వారా దేహమును – ప్రాణమును స్వాధీనములో నుంచుకొనవచ్చును.

9. చంద్రస్వరము యెక్కువగా పనిచేస్తే దేహబాధలు యెక్కువై సూర్యుని వలన ప్రాణహానియు కలుగవచ్చును.

10. ఆయా ఆయనముల ప్రారంభమున – సంవత్సరాది ప్రారంభమున, పక్షముల ప్రారంభమున – నక్షత్రముయొక్క ప్రారంభమున – తిథి ప్రారంభమున – వారముయొక్క ప్రారంభమున (సూర్యోదయ సమయము) ... ఆయా నాడులు ఆడుచుండవలెను. అటుల ఆడుట శుభసూచకము, ఆరోగ్యదాయకము. లేకున్న అరిష్టసూచకమని గ్రహింపవలెను.

11. ఆయా ఆయనముల ప్రారంభమున–సంవత్సరాది ప్రారంభమున, పక్షముల ప్రారంభమున–నక్షత్రము యొక్క ప్రారంభమున–తిథి ప్రారంభమున–వారము యొక్క ప్రారంభమున(సూర్యోదయ సమయము)...ఆయానాడులు ఆడుచుండవలెను. అటుల ఆడుట

శుభసూచకము, ఆరోగ్యదాయకము. లేకున్న అరిష్టసూచకమని గ్రహించవలెను.

12. సూర్యనాడి ఆడేటప్పుడు భోంచెయ్యాలి. చంద్రనాడి ఆడే సమయములో రాత్రిపూట ఎడమచేతివైపు పరుండాలి.

13. అలసట కలిగినచో కుడిచేతివైపున పడుకోవాలి. నీరసము, ఆకలి మందగించుట ... మున్నగు సమయములలో యెడమచేతివైపున పడుకోవాలి. ముక్తి మార్గమును చింతనచేయుటకు సమస్తిత శయనస్థితిలో పరుండుట మంచిది.

14. మలబద్ధకమును జయించుటకు సూర్యనాడిని ప్రేరేపించి మలవిసర్జనకు చంద్రనాడి బాగ ఆడుతుండాలి. మైథునమునకు సూర్యనాడి ప్రసరణము ఉత్తమము. మూత్రవిసర్జనమునకు చంద్రనాడిని ప్రేరేపించుట శ్రేష్టము. ఆడువారికి మినుములు – నూనెపదార్థములు బలమునిచ్చును. మగవారికి పాలతోగూడిన మధురాన్నము బలము నిచ్చును.

15. యోగాభ్యాసాది కర్మలు 'ఇడా' నాడి పనిచేయువేళ సిద్ధించును.

16. ఆకలి మందగించినప్పుడు, విద్యాభ్యాసానికి, స్త్రీవశీకరణకు, నిద్రింపనన్న – పింగళనాడి ఆడుచుండుట శ్రేష్టము.

17. సూర్యనాడి ఆడేటప్పుడు చల్లని పదార్థములు, చంద్రనాడి ఆడేటప్పుడు మేలు చేసే పదార్థములు భుజించాలి.

18. చంద్రనాడి పనిచేయువేళ విషము కూడా హరింపబడును. విషమెక్కినవారికి ఆ విషము దిగిపోవును. సూర్యనాడి పనిచేయువేళ బలవంతుడు కూడా వశమగును. సుషుమ్న పనిచేయుచుండగా మృతిగలిగిన మోక్షము సిద్ధించును. ఒకే స్వరము మూడు విధములుగా

పనిచేయును. స్వల్ప ధ్యానము వలన తెల్లగా కనబడిన విషము దిగును. పచ్చగా కనబడిన స్తంభించును. నల్లగా కనిపించిన మరణము కలుగును.

19. ప్రొద్దున - మధ్యాహ్నము - చంద్రనాడియు, సాయంకాలము సూర్యనాడియు పనిచేయుచున్న ఆ దినమంతయు జయలాభములు కలుగును. విపరీతనా....... పనిచేయుచున్నచో యేప్రయత్నమును చేయరాదు.

20. ఏ పనినైన చంద్రనాడితో ప్రారంభించి, సూర్యనాడితో ముగించినచో లాభము కలుగును.

21. సుషుమ్న పనిచేయువేళ చేయుపనులు వ్యర్థము. ఇడానాడి పనిచేయు వేళ చేయుపనులు సఫలీకృతమగును. ఇడానాడి ఆడుచున్నప్పుడు చేయుపనులు సఫలీకృతమగును. ఇడానాడి ఆడుచున్నప్పుడు శాంతముతో కూడిన పనులు - కష్టముతో కూడిన పనులు సూర్యనాడి ప్రవహించునపుడు చేయవలెను. సుషుమ్నలో స్వరము పనిచేయు చున్నప్పుడు భుక్తి - ముక్తునిచ్చు పనులను చేయవలెను.

22. షట్కర్మలు - అష్టకర్మలు - దేహసంబంధ కార్యములు సూర్యనాడి పనిచేయునప్పుడు అభ్యసించాలి.

23. సూర్యనాడి పనిచేయువేళ చేయబడు కార్యములు అసాధ్యములయ్యు సఫలమగును. చంద్రనాడి పనిచేయువేళ అసాధ్యమైన పనులు సఫలముకావు.

24. సూర్యోదయవేళ సూర్యనాడియు, చంద్రోదయవేళ చంద్రనాడిపని చేయుచో ఆ దినమంతయు సర్వకార్యములు సిద్ధించును. అటుల కాకున్న శుభకార్యములకు హాని, చిత్తవైకల్యము కలుగును.

25. చంద్రనాడి పనిచేయువేళ దూరప్రయాణములు, సూర్యనాడి పనిచేయువేళ సమీప ప్రయాణములు చేయవలెను.

26. క్షణకాలము ఇడ, క్షణకాలము పింగళ పనిచేయుచున్నచో అప్పుడు సుషుమ్న పనిచేయుచున్నదని గ్రహించవలెను. ఆ సమయమున చేయబడు కార్యములు ఫలరహితములు.

27. అజీర్ణానికి సూర్యనాడిని ప్రేరేపించి బొడ్డుపైన ధారణ చేసినచో ప్రయోజనము కలుగును.

28. స్వరమును మార్చి 40 రోజులకు పైన అభ్యాసమును పట్టుదలతో చేసిన ఉబ్బసము లాంటి మొండి వ్యాధులు కూడా నయమగును.

29. జ్వరము వచ్చినపుడు, అనారోగ్య పరిస్థితులలో అప్పుడు ఆడుతున్న స్వరమును మార్చాలి, ఆ ప్రక్కగా పడుకోవాలి. స్వరము మార్చుటకు చేతివ్రేళ్ళనుగాని, దూదిగాని ... ఉపయోగింపవచ్చును.

30. తలనొప్పి - నడుంనొప్పి - కడుపునొప్పి - పంటినొప్పి - వక్షస్థలపు నొప్పి - గుండెనొప్పి... మొదలైనవాటి సందర్భములలో అప్పుడు తీవ్రముగా నడచుచున్న స్వరమును ఆపితే ఉపశమనము కలుగుతుంది.

31. బుధ-గురు-శుక్ర-సోమవారములలో ఇడానాడి ప్రవహించునప్పుడు చేయుపనులు సిద్ధించును. శుక్లపక్షము విశేషము.

32. ఆది-మంగళ-శనివారములందు సూర్యనాడి పని చేయుచున్నప్పుడు ప్రారంభించిన పనులు శ్రేయస్సునిచ్చును. కృష్ణపక్షము విశేషము.

33. శుక్లపక్షమున విదియనాడు సూర్యోదయమున చంద్రస్వరము లాభము, స్నేహితులను కలియుట జరుగును. శుక్లపక్షమున మొదటి 3 రోజులు

చంద్రనాడి ప్రవహించి, తరువాత సూర్యనాడికి మారును. కృష్ణపక్షము మొదటి 3 రోజులు సూర్యనాడి ప్రవహించి తరువాత మారును.

34. చంద్రసూర్యనాడులు గంట గంటకు మారుచుండును. పక్షములో మొదటి మూడు దినములలో యెదురునాడి ప్రవహించుచున్న శుభకార్యములు తలపెట్టరాదు.

35. ఆయా పక్షములందు మొదటిరోజు నాడి ఆడేటప్పుడు 'యోగి' సవ్యమైన పనిని ప్రారంభించిన జయప్రదమగును.

"చంద్రసూర్య సమాభ్యాసంయే కుర్వన్తి సదానరః"

36. చంద్రసూర్య సమాభ్యాసమువలన భూత-వర్తమాన-భవిషత్ కాలము జ్ఞానమును తెలుసుకోగల జ్ఞానము కలుగును.

37. నిలబడిగాని - కూర్చుండిగాని నిశ్చలమైన మనస్సుతో వాయువును శ్వాసించి కుంభించినచో సర్వకార్యములయందును విజయము సిద్ధించును.

38. శరీరము యొక్క మధ్యభాగమునకు ప్రాణమును తీసుకొనివచ్చినప్పుడు ఇడా-పింగళనాడులు సుషుమ్న గుండా ప్రవహించును. ఆ సమయములో జ్ఞానము కలుగును.

39. స్థిరబుద్ధిగలిగి ఇడ-పింగళ, సుషుమ్నల సంగమస్థానములైన అనాహత ఆజ్ఞచక్రములందు మనస్సును నిలిపి దేవుని ధ్యానించినచో కోర్కెలు తీరును. జయము కలుగును.

40. ద్యూతమందు శ్వాసగతిని వృత్తముచేసి శ్వాసను ప్రారంభించినచో జయము కలుగును.

41. బహుమతిని యిచ్చేవారు శ్వాసను పూరించి కుంభించి యివ్వాలి. దానివలన బహుమతి గ్రహీతకు లాభము కలుగును.

42. వాహనమును యెక్కునప్పుడు గాలినిపీల్చి కుంభకము చేసి యెక్కవలెను. వాహనము నుండి దిగునప్పుడు వాయువును రేచించి అనగా వదిలి దిగవలెను. అందువలన కార్యానుకూలమగును.

43. దాన ప్రతి గ్రహ సమయములందు పనిచేయు స్వరమువైపుగల హస్తముతో ఇచ్చిపుచ్చుకోవటములు జరుగుట మంచిది.

44. పెద్దలను కలసినప్పుడు పనిచేయునాడివైపున వారి నుంచి మాట్లాడినచో కార్య సిద్ధిగలుగును.

45. ఇడానాడి పనిచేయుచో యెడమ పాదమును, పింగళనాడి పనిచేయుచో కుడి పాదమును ఉంచి ప్రయాణము చేసిన విజయము సిద్ధించును. చంద్రనాడికి సరిపాదములు, సూర్యనాడికి బేసిపాదములు కలిగిన ప్రయాణము సిద్ధించును.

46. ప్రశ్న సమయమున ప్రశ్నించువాడు సమానాక్షరములుగల ప్రశ్నను యెడమ ప్రక్కనుండి ప్రశ్నించిన లేక విషమాక్షరములుగల ప్రశ్నను కుడివైపు నుండి ప్రశ్నించిన జయము తథ్యము. అటులకాకున్న అపజయము కలుగునని తెలియవలెను.

47. నాడి ప్రసారమున్న వైపు నుంచి పృచ్ఛకుడు శుభాశుభములను గూర్చి ప్రశ్నించినచో అడిగినదంతయు సిద్ధించును.

48. నిద్దుర నుండి లేవగానే అప్పుడు పనిచేయు నాడివైపున గల అరచేతిని ముఖమునకు స్పృశించిన వాంచితఫలము సమకూరును.

49. చంద్రస్వరానికి వృషభ–కర్కట–కన్య–వృశ్చిక–మీన నిశాకగ లగ్న రాశులుగ పనిచేయును.

50. సూర్యస్వరానికి మేషం–సింహ–కుంభ–తుల–మిధున–ధనస్సులు నిశాకముగ నుండును. లగ్నరాశులుగ పనిచేయును. వీనినిబట్టియే చేయబోవు పనుల యొక్క శుభాశుభములు నిర్ణయించుకొనవలయును.

51. స్వరము ప్రవహించునప్పుడు మొదట వాయువు, తరువాత అగ్ని–భూమి –నీరు–ఆకాశము చురుకుగా నుండును.

52. భూమి తూర్పు పడమరలందు - అగ్ని దక్షిణమున - వాయువు ఉత్తర దిక్కును - ఆకసము మధ్యముగ ఉండును.

53. భూమి తియ్యగాను, జలము కషాయముగాను, అగ్ని తీక్ష్ణముగాను, వాయువు పుల్లగాను, ఆకాశము ఘాటుగాను ఉండును.

54. నీరు తెలుపు, భూమి పసుపు, అగ్ని ఎఱుపు, గాలి నీలమేఖము, ఆకాశము స్వర్ణవర్ణములు కలది.

55. అగ్ని త్రికోణాకారము గలదిగాను, తీక్షణము, ఊర్ధ్వప్రవాహము కలది, ప్రకాశించునది. గాలి నీలవర్ణము గలిగి గుండ్రముగ, రుచికి పుల్లగాన అడ్డముగాను ప్రవహించునది. ఆకాశము ఆకారము లేనిది, రుచి లేనిది వ్యక్తము కానిది, అన్ని దిశలకు ప్రవహించునది. భూమి చదరము - జలము అర్ధచంద్రాకృతిని బోలి యుండును.

56. అద్దమునందు శ్వాసను విడిచిన దానియందు శ్వాసయొక్క తత్వముల కనబడును. ఆ శ్వాసచే ఏర్పడిన ఆకారభేదములు చతురస్రాకారము, అర్ధచంద్రాకారము, వర్తులాకారములను బట్టి ఆయా తత్వలక్షణములు

తెలిసికొనవచ్చును. నోటినుండి వచ్చు చిన్న చిన్న నీటి బిందువుల సమూహమును ఆయా ఆకృతులు ఏర్పడును. (భూమి-జలము-వాయువు-త్రికోణము అగ్ని ఆకాశము నిరాకారము)

57. శుభతత్వమునందు ఒక్క ఘడియ (24 నిముషములు) స్వరము చక్కగా నడచిన కార్యములన్నియు సాధింపబడును.

58. ఆకాశ తత్వమున ఏ పనిని చేయరాదు. యోగమభ్యసింపవలెను. ఆకాశ తత్వము సత్వగుణ ప్రధానము.

59. చంద్రనాడి పనిచేయు వేళ చంద్రుడు నీటియందు, బుధుడు పృధ్వి యందును, గురుడు వాయువునందును. శుక్రుడు అగ్నియందుండి సర్వకార్యములందు శుభములు కలుగజేయును.

60. రెండు భుజములయందు అగ్నియు - నాభిమూలమందు వాయువు - మోకాళ్ళు తొడలయందు భూమి - పాదములయందు నీరు - శిరస్సు నందు ఆకాశముండును.

61. పృధ్వి జలములచే సిద్ధి కలుగును. అగ్ని మృత్యుప్రదాత. వాయువు నాశనమును కలుగజేయును. ఆకాశము ఏమియు నివ్వజాలదు.

62. పృధ్వికి 5 గుణములు - జలమునకు 4 గుణములు - తేజస్సునకు 3 గుణములు - ఆకాశమునకు ఒక గుణము.

63. వాయువు 8 అంగుళముల వరకు - అగ్ని 4 అంగుళముల వరకు - భూమి 12 అంగుళముల వరకు - నీరు 16 అంగుళముల వరకు ప్రవహించును.

64. మానవ శరీరమున పృథ్వీభాగము 50 వంతులు - నీరు 40 వంతులు - అగ్ని 30 భాగములు - గాలి 20 భాగములు - ఆకాశము 10 భాగములు.

65. శుక్రము–శోణితము–మజ్జ–మూత్రము–లాలాజలము–పంచగుణాత్మకం నీరు.

66. ఆకలి–దప్పిక–నిద్ర–కాంతి–సోమరితనము–ఈ ఐదు గుణములు కలది తేజస్సు.

67. పరుగిడుట–నడక–గ్రంధి సంకోచము - ప్రసారములు కలది వాయువు.

68. రాగ–ద్వేష–లజ్జ–భయము–మోహము ఇవి ఆకాశ తత్వము.

69. భూతత్వము : ధనిష్ఠ–రోహిణి–జ్యేష్ఠ–అనూరాధ - శ్రవణము–అభిజిత్తు - ఉత్తరాషాఢ నక్షత్రములతో సంబంధితమగును.

70. జలతత్వము : పూర్వాషాఢ–ఆశ్లేష–మూల–ఆర్ద్ర–రేవతి–ఉత్తరాభాద్ర–శతభిష నక్షత్రములతో సంబంధితమగును.

71. తేజస్సుకు : భరణి–కృత్తిక - పుష్యమి–మఖ–పూర్వఫల్గుణి–పూర్వాభాద్ర - స్వాతి అను నక్షత్రములతో సంబంధముండును.

72. వాయుము : విశాఖ–ఉత్తరాఫల్గుణి–హస్త–చిత్త–పునర్వసు–అశ్విని–మృగశిర నక్షత్రములతో సంబంధ ముండును.

నాడి

నాడి యనగా ప్రవహించేది. తరంగాలద్వార ప్రాణశక్తిని వివిధ శరీర

భాగములకు నాడులద్వార అందజేయబడుచున్నది. నాభికి ప్రకిందగను మీదుగను మొలకలవలె 72,000 నాడులు శరీరము నందంతటను వ్యాపించియున్నవి. ఈ నాడులన్నియు ప్రాణశక్తి నంటిపెట్టుకొని వివిధ కార్యకలాపములను జరుపుచున్నవి. నాడీకూటములతో వివిధ చక్రములు, ముఖ్యముగా షట్చక్రములు (మూలాధారము – స్వాధిష్టానము – మణిపూరకము – అనాహతము – విశుద్ధి – ఆజ్ఞ) బీజాక్షర – ఆది దేవత, వర్ణాతిశములతో ప్రతిభావంతమై గుప్తమై విరాజిల్లుచున్నవి. సప్తచక్రమన్నది సహస్రారము వెయ్యి దళములతో కూడిన పద్మముతో పరబ్రహ్మాస్థానమై శోభాయమానముగ విరాజిల్లుచున్నది. షట్చక్రములతో విడివడని సంబంధము గలిగి ముఖ్యముగా మూడునాడులు ఇడ – పింగళ – సుషుమ్న అను ముఖ్యనాడులున్నవి. మరియు ముఖ్యమైన నాడులు గాంధారి – హస్తిజిహ్వ – పూష – భూషిత – కుహు – శంఖిని – శారద అనునాడులు కూడ కలవు. ఈ దశవిధ నాడులలో ఇడ – పింగళ – సుషుమ్నలు జీవన్ముక్తి సాధనకు ముఖ్యములు. ఇడ – పింగళులు సర్వదా వాయుపూరితములై యుండును. సుషుమ్నయను నాడికాలగతిచేత బ్రహ్మరంధ్రమునందుండును.

గాంధారి – హస్తిజిహ్వ కర్ణద్వారములందును – కుహూనాడి గుదము నందును – శంఖిని లింగరంధ్రమునందును – శారద నోటియందును ఉండును.

దశవిధ వాయువులు

ప్రాణము – ఆపానము – సమానము ఉదానము – వ్యానము –

నాగము – కూర్మము – కృకరము – దేవదత్తము – ధనంజయము అనునవి దశవిధ వాయువులు.

ప్రాణవాయువు : నాభిస్థానమున ఉండి ముఖము, నాసిక, హృదయము అను – ప్రదేశములందు సంచరించుచుండును. నాభియందు శబ్దమును పుట్టించును. ముఖమునందు ఉచ్చారణములు గలిగించును. ముక్కునందుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము లను, హృదయమున దగ్గును పుట్టించును.

అపానవాయువు : గుదము, లింగము, నాభి, వృషణములు, తొడలు, మోకాళ్ళు అనుచోటు లందుండును. దేహములోని మలమూత్రములను విసర్జింప జేయును.

వ్యానవాయువు : కన్నులు, చెవులు, గుహ్యము, కటిప్రదేశము, నాసిక అను చోటులందుండును. ప్రాణాపాన వాయువులను గ్రహించుట, విసర్జించుటకు సహాయపడును.

సమానవాయువు : నాభియందుండి జఠరాగ్నితో గలసి 72 వేల నాడులందు సంచరించుచుండును. అన్నరసములను శరీరభాగములకు వ్యాపింపజేయును. శరీరమునకు పుష్టిని కలుగజేయును.

ఉదానవాయువు : కంఠమునందుండును. కాళ్ళు, చేతులు మొదలగు అంగముల సంధులయందు వ్యాపించి, అదిచాచుట, ముడుచుట, కదులుట మొదలగు పనులు చేయుచుండును.

ధనంజయమను : వాయువు వలన ఘోషించుటయు, ప్రసవ సమయమున శిశువును గర్భాశయము నుండి వెలుపలకు నెట్టును. మనుజుని

మరణానంతరమున గూడ దేహమును వదలకయుండి ఆ దేహమునకు వాపును కలుగజేయును. దహనము వరకు దేహమును అంటియేయుండును.

దేవదత్త వాయువువలన ఆవలించుటయు,

నాగమను వాయువు వలన మాటలాడుటయు,

కూర్మవాయువు వలన కనులుమూయుట, తెరచుటయు జరుగుచున్నవి.

కృకర వాయువు వలన తుమ్ముటయు

శ్లో॥విశ్వస్య వేదికాశక్తి ర్నేభ్యాం పరిదృశ్యతే,
తత్రిస్థంతు మనోయజ్య యామమాత్రం భవేదిహ.

నేత్రములకు యీ విశ్వము నెరుంగు శక్తిగలదు. నేత్రములందు మనస్సును నిలిపి యామ మాత్రముండవలయును.

శ్లో॥ తస్యాయుర్వర్థతే నిత్యం ఘటికాత్రయమానతః,
శివేనోక్తం పురాతంత్రే సిద్ధస్య గుణగహ్వారే.

పై విధమున నిత్యము అభ్యసించువానికి దినమునకు మూడు ఘడియల కాలము పెరుగునని పూర్వము శివునిచేత చెప్పబడెనని సిద్ధపురుషులు చెప్పుచున్నారు.

శ్లో॥ నిరాశో2అనిష్కలో యోగీన కించీదపిచింతయేత్,
వాసనాం ముస్మనాం కృత్వాకాలం జయతి లీలయా.

వీర్యవంతుడైన యోగి ఆశారహితుడై చింతలను వదలి, వాసనలను, అనగా అరిషడ్వర్గములను విషయవాంఛలను లక్ష్యపెట్టకుండిన కాలమును సులభముగా జయించును.

మూలాధారములో అనంతమైన జీవశక్తి గర్భితమైయున్నది. దాని ద్వార మస్తిష్కములో ఉండే జీవశక్తిని చైతన్యవంతం చేయగలిగితే అసాధారణ

మానవాతీత శక్తులు కలుగుతాయి.

ప్రతిమనుజుని దేహము తన అంగుళి ప్రమాణంగా 96 అంగుళముల పొడవు గలిగి ఉంటుంది. ప్రాణముయొక్క నిడివి దేహమునకన్న 12 అంగుళముల పొడవు హెచ్చుగా కలిగి ఉంటుంది.

యోగసాధనను చేయువారు తూర్పుగాగాని, ఉత్తరముగాగాని, శిరస్సు నుంచి యోగము నభ్యసించాలి. నిద్రపోవాలన్నా ఆ దిశగానే శిరస్సు నుంచి నిద్ర పోవాలి. లేకున్నా, ఆందోళనలు చికాకులు – అనారోగ్యాలు పెరుగుతాయి. యోగాభ్యాసకులపై భూమియొక్క అయస్కాంత ప్రభావాలు తక్కువగా చూపుతాయి.

షట్చక్రాలు - సహస్రారం

శ్వాసకు మంషయని శృతి చెప్పుచున్నది. ఈ హంస యెనెడి నిశ్వాస, ఉచ్వాసలు ప్రతి జీవరాసుల యందును మూలాధార, స్వాధిష్టా, మణిపూర్వక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆగ్నేయ, సహస్రారములనెడి సప్త చక్రములందు తిరుగుచూ ఆయా జీవరాసుల యొక్క ఆయు ప్రమాణము చూపుచుండును. ఆ యేడు చక్రముల యందు యేడు గురుదేవతలున్నారు. ఆయా చక్రములయందున్న దేవతల యొక్క ఆకలి చల్లార్చుటకుగాను ప్రతి దినము యిరువది యొక్క వేల ఆరువందల (21,600) పర్యాయములు శ్వాస తిరుగుచూ ఆయా దేవతల యొక్క ఆకలిని చల్లార్చు చుండును.

ఇందుకు శృతి ప్రమాణము.

మూలాధారము : గుదస్థానము దీనికి మూలాధారమని చెప్పబడును. ఈ గుదస్థానమునకు అధిదేవత గణపతి అనగా విఘ్నేశ్వరుడు అనగా యే

కార్యములును విఘ్నములు కాకుండా జేయునట్టి వాడగుటవలనని తనకి విఘ్నేశ్వరుడు అను నామము కలిగెను. సకల జీవరాసుల యొక్క గుదస్థానము నందు మొదటి దేవతగా నిలచి శ్వాస నడిపించుట వలన మనము యే పని ప్రారంభించినను అప్పుడు మొట్టమొదట విఘ్నేశ్వరుని పూజించు ఆచార మేర్పడినది.

ఈ విఘ్నేశ్వరునకు ప్రాతః కాలము 6 గంటలు మొదలు 6-40 ని॥ల నవకు ఆరువందలు (600) శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు విఘ్నేశ్వరునకు ఆకలి దీరి స్వాధిష్టానమునకు అనగా లింగస్థానములో ప్రవేశించును. సకల జీవరాసులును లింగస్థానము ద్వారా పుట్టుట వలన దీనికి ఆదిదేవత బ్రహ్మ.

2. స్వాధిష్టానము : ఈ బ్రహ్మకు ఉదయం 6 గంటల 41 నిమిషములు మొదలు పగలు 1 గంట 20 నిమిషముల వరకు ఆరు వేల శ్వాసలు (6000) నడుచును. అప్పుడు బ్రహ్మకు ఆకలి దీరి మణిపూరకమునకు అనగా నాభి స్థానము (బొడ్డు)లో ప్రవేశించును. ఈ బొడ్డులో జలముండుట వలన దీనికి అదిదేవత విష్ణువు ఇతడు సకల జీవరాసులను రక్షించువాడు.

3. మణిపూరకము : ఈ విష్ణువునకు పగలు 1 గంట 21 నిమిషములు మొదలు రాత్రి 8గంటల వరకు ఆరువేల శ్వాసలు (6000) నడుచును. అప్పుడు విష్ణునకు ఆకలి దీని అనాహతమునకు అనగా హృదయములో ప్రవేశించును. ఈ హృదయమునందు అగ్ని యుండుట వలన దీనికి అధిదేవత రుద్రుడు ఇతడు సకల వస్తువులను భస్మము చేయువాడు కనుక హృదయ స్థానము నందుండి సకల జీవరాసులు భుజించునట్టి ఆహారములను భస్మము చేయుచున్నాడు.

అనాహతము : ఈ రుద్రునికి రాత్రి 8 గంటలు 1 నిమిషము మొదలు 2 గంటలు 40 నిమిషముల వరకు ఆరువేల శ్వాసలు (6000) నడుచును.

అప్పుడు రుద్రునికి ఆకలి తీరి విశుద్ధమునకు విష్ణువు ఇతడు సకల జీవరాసులను రక్షించువాడు.

మణిపూరకము : ఈ విష్ణువునకు పగలు 1 గంట 21 నిమిషములు మొదలు రాత్రి 8 గంటల వరకు ఆరువేల శ్వాసలు (6000) నడుచును అప్పుడు విష్ణునకు ఆకలి దీరి అనాహతమునకు అనగా హృదయములో ప్రవేశించును. ఈ హృదయమునందు అగ్ని యుండుట వలన దీనికి అధిదేవత రుద్రుడు ఇతడు సకల వస్తువులను భష్మము చేయువాడు కనుక హృదయ స్థానము నందుండి సకల జీవరాసులు భుజించునట్టి ఆహారములను భస్మము చేయుచున్నాడు.

అనాహతము : ఈ రుద్రునికి రాత్రి 8 గంటల 1 నిమిషము మొదలు 2 గంటలు 40 నిమిషముల వరకు ఆరువేల శ్వాసలు (6000) నడుచును అప్పుడు రుద్రునికి ఆకలి తీరి విశుద్దమునకు అనగా కంఠములో ప్రవేశించును. దీనికి అధిదేవత జీవుడు. ఈ జీవుడు ఉదాన వాయువుతో గూడి తిను వస్తువులను త్రాగు జలములను లోపలకు బోవునట్లు చేయును మరియు నిద్రపోవునపుడు ఆ యా ఇంద్రియములుండు స్థానమున మరల దెచ్చినింపును.

విశుద్ధ చక్రము : ఈ జీవునికి రాత్రి 8 గంటల 41 నిమిషములు మొదలు 8 గంటల 47 నిమిషముల వరకును వెయ్యి (1000) శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు జీవునికి ఆకలి తీరి ఆగ్నేహయమునకు అనగా భ్రూ మధ్యన ప్రవేశించును. దీనికి అదిదేవత ఈశ్వరుడు. ఇతడు వారి వారి కర్మములకు తగినట్లు భక్తి, యోగ, జ్ఞాన మార్గములను ఇచ్చువాడుగా నున్నందున భ్రూమధ్య నున్నాడని చెప్పుదురు.

ఆగ్నేయ చక్రము : ఈ ఈశ్వరునకు రాత్రి 8 గంటల 48 నిమిషములు మొదలు 4 గంటల 53 నిమిషముల వరకు వెయ్యి (1000) శ్వాసలు

నడుచును. అప్పుడు ఈశ్వరునకు ఆకలి తీరి, సహస్రారమునకు అనగా బ్రహ్మ కపాలమునకు ప్రవేశించును. దీని అధి దేవత పరమాత్మ. ఇతడు జ్ఞానసిద్ధిని జీవులందరిని తనయందైఖ్యము జేసుకొనువాడుగా నున్నందున అన్నిటికంటే శ్రేష్టమై యుండు మూలస్థానమగు బ్రహ్మ కపాలములో నిలిచి యున్నాడు.

సహస్రారము : ఈ పరమాత్మకు తెల్లవారుజామున 4 గంటల 54 నిమిషములు మొదలు ఉదయము 6 గంటల వరకు వెయ్యి (1000) శ్వాసలు నడుచును. అప్పుడు పరమ్మాతకు ఆకలి తీరును. వెంటనే మరల గుదస్థానందుగల విఘ్నేశ్వరునకు ఆకలి తీర్చుటకు గాను శ్వాస గుదస్థానమునకు మరునాడు ఉదయము వచ్చి నడుచును. ఈ విధముగా ఏడుచక్రముల యందు శ్వాస నడిచి మన ఆయుర్భాగ్యమును చూపుచున్నది.

మరియు మనలో నున్న ఏడుచక్రములును తిరుపతి ఏడు కొండలుగా చెప్పియున్నారు. ఏడవ చక్రమగు సహస్రారము నందు గల పరమాత్మయే తిరుపతి ఏడుకొండల మీదున్న వెంకటేశ్వరస్వామిగా పెద్దలవాక్కు.

వివిధ తత్త్వములు వాటి సాధనా విధానాలు

పృథ్వీతత్వము : ఈ తత్వం యొక్క స్థానం మూలాధార చక్రం అనగా గుదమునకు రెండు అంగుళములు అండకోశములపై వైపు ప్రక్కగా వున్నది. సుషుమ్న ఆరంభం ఇక్కడినుండి వున్నది. ప్రతి ఒక్క చక్రం యొక్క ఆకార కమలము (పుష్పము)వలె ఉంటుంది. ఇది 'భూలోక' ప్రతినిధి. పృధ్వితత్త్వం యొక్క ధ్యానము ఈ మూలాధార చక్రంలో చేయవచ్చు.

పృధ్వీతత్వం యొక్క ఆకృతి చతుష్కోణం, పుసు పచ్చరంగు. గుణము. వాసన. అందుకే దీనిని తెలుసుకొను ఇంద్రియము నాసిక, కర్మేంద్రియము గుదము. దీని వికృతి వలన శరీరములో కామెర్లు మొ॥ రోగాలు ఈ తత్త్వము యొక్క వికృతితో ఉత్పన్నం అవుతాయి. భయము మొదలైన మానసిక వికారాలలో దీని ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. మూలాధార చక్రంలో ధ్యానంచేస్తే దీని వికారము శాంతిస్తుంది.

సాధనా విధానము : తెల్లవారుఝామున సూర్యోదయానికి ముందే ఇంకా చీకటి ఉండగానే ప్రశాంత స్థలములో పవిత్ర ఆసనం మీద రెండుకాళ్ళు వెనుకకు మడచి వాటిపై కూర్చోవాలి. రెండు చేతులూ బోర్లించి మోకాళ్ళపై వ్రేళ్ళకొనలు పొట్టవైపు వుండేటట్లు వుంచండి. నాసికాగ్ర భాగంపై దృష్టివుంచి మూలాధార చక్రములో 'లం' బీజంతో కూడిన చతుష్కోణపు పసుపు రంగు గల పృధ్విని ధ్యానించండి. ఇలా చేయుట వలన నాసికలో సుగంధము నిండుతుంది. శరీరం బంగారు కాంతిగలదవుతుంది. ధ్యాన సమయంలో పైన చెప్పబడిన పృథ్వితత్త్వపు సమస్త గుణాలను బాగుగా ధ్యానించే ప్రయత్నం చేయాలి. 'లం' బీజమంత్రం మనస్సులోనే (శబ్దరూపంలో కాకుండా ధ్వని రూపంలో) జపించుకోవాలి.

జలతత్త్వము : పొత్తికడుపుకు, దిగువ జననేంద్రియంపైన మూలభాగంలో స్వాధిష్ఠాన చక్రం జలతత్త్వం యొక్క స్థానం. ఈ చక్రం భువఃలోకం యొక్క ప్రతినిధి. రంగు తెలుపు, ఆకృతి అర్ధచంద్రాకరం. గుణము రసము. చేదు, పులుపు, వగరు మొదలైన రసాల రుచికి ఈ తత్త్వమే కారణము. దీని జ్ఞానేంద్రియం నాలుక, కామేంద్రియం లింగం. మోహాది వికారాలు దీని వికృతి వలననే కలుగుతాయి.

సాధనా విధానము : పృధ్వీతత్త్వం యొక్క ధ్యానము చేయుటకు చెప్పబడిన విధిలో ఆసనంలో కూర్చుని 'బం' బీజముతో కూడిన అర్ధచంద్రాకారపు (కాంతితో కూడిన చంద్రుని) జలతత్త్వమును స్వాధిష్ఠాన చక్రములో ధ్యానించాలి. దీని వలన ఆకలి దప్పిక తగ్గుతాయి. సహనశక్తి పెరుగుతుంది.

అగ్ని తత్త్వము : నాభిస్థానములో ఉన్న మణిపూరక చక్రములో అగ్నితత్త్వము నివాసం. ఇది 'స్వ'ః లోకం యొక్క ప్రతినిధి. ఈ తత్త్వపు ఆకృతి త్రికోణము. రంగు ఎఱుపు, గుణము రూపము, జ్ఞానేంద్రియము, నేత్రములు, కర్మేంద్రియము కాళ్ళు. క్రోధాది మానసిక వికారములు, వాపు మొదలైన శారీరక వికారములు ఈ తత్త్వపు గడబిడవలననే. ఇది సిద్ధించిన తర్వాత మందాగ్ని, అజీర్ణం వంటి పొట్టకు సంబంధించిన వికారములు తొలగిపోతాయి. కుండలిని జాగృత మగుటలో సహాయము లభిస్తుంది.

సాధనా విధానం : నియమిత ఆసనంపై కూర్చుని 'రం' బీజమంత్రముతో కూడిన త్రికోణాకృతి కల అగ్ని సమాన ప్రభతో యుక్తమైన అగ్ని తత్త్వాన్ని మణిపూరక చక్రములో ధ్యానించాలి. ఈ తత్త్వం సిద్ధించిన తర్వాత ఎక్కువగా అన్న గ్రహణశక్తి, ఎక్కువగా త్రాగగల శక్తి, స్థిరత్వం అగ్నిసమాన శక్తి లభిస్తాయి.

వాయుతత్త్వము : ఈ తత్త్వము హృదయదేశంలో వున్న అనాహత చక్రములో ఉన్నది. 'మహలోక' ప్రతినిధి. రంగు ఆకుపచ్చ, ఆకృతి షట్కోణము మరియు వృత్తాకారము రెండింటివలె ఉంటుంది. గుణము స్పర్శ. జ్ఞానేంద్రియము చర్మము, కర్మేంద్రియము చేతులు. వాత వ్యాధి, ఉబ్బసము వంటి రోగములు దీని వికృతి వలననే.

సాధనా విధి : పైన చెప్పబడిన విధానములోనే వుండి 'యం' బీజముతో కూడిన గోళాకారపు, ఆకుపచ్చని కాంతిగల వాయు తత్త్వమును అనాహత చక్రములో ధ్యానించాలి. దీనివలన పక్షులవలె ఎగురగల ఆకాశ గమనము సిద్ధిస్తుంది.

ఆకాశతత్త్వము : శరీరములో దీని నివాసము విశుద్ధ చక్రము. ఈ చక్రము కంఠస్థానం, శరీరములో 'జనఃలోక' ప్రతినిధి. దీనిరంగు నీలము, అండాకారము (కోడిగ్రుడ్డువలె) గుణము శబ్దము, జ్ఞానేంద్రియము చెవులు, కర్మేంద్రియములు వాణి.

సాధనా విధానము : ఇంతకుముందు చెప్పిన ఆసనములోనే 'హం' బీజమంత్రమును జపిస్తూ రంగురంగుల ఆకాశతత్త్వాన్ని విశుద్ధ చక్రములో ధ్యానించాలి. దీనివలన త్రికాలముల జ్ఞానము, ఐశ్వర్యము, అణిమాది సిద్ధులు ప్రాప్తిసాయి.

నిత్యమూ పంచతత్త్వములను ఆరు మాసములు అభ్యసిస్తే తత్త్వసిద్ధి కలుగుతుంది. తర్వాత తత్త్వములు గుర్తించుట సరళమవుతుంది.

తత్త్వములు తెలుసుకోవటానికి ఏవిధంగా అభ్యాసము చేయాలో చెప్పబడింది. తత్త్వాలు గుర్తించటానికి స్థూల ఉపాయమేదో చెప్పుకుందాం. స్వరములతోపాటు తత్త్వాల ఉదయము జరుగుతుందని పాఠకులు

తెలుసుకోవాలి. ఒక స్వరం నడిచేటప్పుడు ఐదు తత్త్వాలు క్రమంగా ఉదయించి తమ సమయమైన తర్వాత అస్తమిస్తాయి.

తత్త్వజ్ఞానముతో దివ్యదృష్టి

ప్రస్తుతం లభించే కొన్ని సర్వయోగ గ్రంథాలలో ప్రశ్నోత్తరాలు భవిష్యకథనం గురించి కూడా వ్రాయబడి వున్నది. అటువంటి రెండు సందర్భాలు ఈ క్రింద యిస్తున్నాము.

ప్రశ్న అడిగేవారు ప్రశ్న చెప్పేవారి వద్దకు ఏదైనా పుష్పము, రక్తవర్ణపు వస్తువు తీసుకురావాలి. అతడు రాగానే స్వరం విషయమై జాగృతంగా వుండాలి.

సమాధానం చెప్పేవారి ఇడ (ఎడమ) స్వరం నడుస్తూ వున్నా ప్రశ్నకరక్త పైనుండి, ఎదురుగా వుండి ఎడమవైపు నుండి ప్రశ్నిస్తే లేక సమాధానం చెప్పే వ్యక్తి సూర్యస్వరంలో ఉండగా ప్రశ్నకర్త దిగువగా, వెనుకగా, కుడిప్రక్కకు వుండి ప్రశ్నిస్తే, కార్యము సఫలమవుతుంది. ఇందుకు వ్యతిరేకమైతే విఫలమవుతుంది. సమాధానకర్త పూరకంలో ప్రశ్నించబడితే శుభము. రేచకంలో అయితే అశుభములో అనగా ఏ సమయంలో ప్రశ్నిస్తూ వుంటారో ఆ సమయంలో సమాధానకర్త శ్వాస లోపలికి తీసుకుంటూ వుంటే శుభము, బయటికి వదులుతూ వుంటే అశుభము.

సమాధానకర్త శ్వాస తీసుకొని కుంభకంలో ఒక పుష్పం పైకి విసరి వేస్తే నడుస్తున్న స్వరంవైపు పడితే సాఫల్యమని అచలిత స్వరంవైపు పడితే వైఫల్యమని అనుకోవాలి.

ప్రశ్నకర్త ప్రశ్నించే సమయంలో తూర్పు లేక ఉత్తరాభిముఖంగా వుండి చంద్రస్వరం నడుస్తూవున్న దక్షిణ - పశ్చిమాభిముఖంగా వుండి సూర్యస్వరం

నడుస్తూవున్నా శుభమని, లేకపోతే అశుభమని తెలుసుకోవాలి. చలిత స్వరంవైపు వుండి ప్రశ్నవేస్తే, ఎంతటి కఠిన కార్యమైనా నెరవేరుతుంది. చలిత స్వరంవైపు నుండి కర్కశంగా ప్రశ్నిస్తే లాభం కలుగుతుంది కానీ కష్టంతో.

ప్రశ్నకర్త మొదట అచలిత స్వరం వైపు నుండి ప్రశ్నించి మళ్ళీ చలిత స్వరంవైపు కూర్చుంటే కష్టంతో సాఫల్యం లభిస్తుందని. ప్రశ్నకర్త దిగువగా నిలబడి నమ్రతాపూర్వంగా ప్రశ్నిస్తే శుభము, ఎత్తులో వుండి కఠోరయశబ్దాలతో అడిగితే అశుభం.

ఫలానా స్త్రీ గర్భం ధరిస్తుందా లేక అనే ప్రశ్న అచలిత స్వరం వైపు నుండి వస్తే గర్భం ధరిస్తుందని, అలా కాకపోతే కాదని అర్థం.

గర్భంలో బాలుడా? బాలికా? ఈ ప్రశ్నకు జవాబు – ప్రశ్న కర్తకు ఎడమ స్వరం నడుస్తూ వుంటే సమాధానకర్తకు కుడి స్వరం నడుస్తుంటే బాలుడు జన్మించి మరణిస్తాడు అని తెలుసుకోవాలి. ఇద్దరికీ కుడి స్వరమే అయితే బాలుడు జన్మించి సుఖిస్తాడు. ప్రశ్నకర్తకు కుడిస్వరమై సమాధానకర్త స్వరం ఎడమదైతే బాలిక జన్మించి మరణిస్తుంది. సుషుమ్నంలో ప్రశ్నిస్తే గర్భస్రావం లేక తల్లికి కష్టాలు కలుగుతాయి. ఇదేవిధంగా లేక కొద్ది తేడాలతో యుద్ధము, యాత్ర, పరదేశీరాక, మైత్రి, కలహము, వర్షఫలము మొదలైన విషయాలు వస్తాయి. జ్యోతిష విద్య యొక్క గంభీర ఆలోచన, కఠిన గణితం నుండి తప్పించు కోవటానికి తేలిక పద్ధతులు కనిపెట్టినట్లే ఈ సరళ పద్ధతిని ఆశ్రయించుట జరిగింది. ఈ పిల్లచేష్టల వలన పరోక్ష జ్ఞానం యొక్క దేవదుర్లభమైన ముడి తేలికగా విడదు.

సాధారణంగా ఒక స్వరం ఒక గంట నడుస్తుంది. ఈ స్వరం ఫలితం అశుభమైతే ఆ గంటలో వచ్చిన 50 మందికి అశుభ ఫలితమని చెప్పుతారా?

ఎవరైనా మహానుభావుడు ఈ ప్రకారంగా ప్రశ్న విద్యను వ్యాప్తి చేస్తే అపయశమే లభిస్తుంది. ఈ మహావిజ్ఞానం వలన సమాజానికి ఎంతో నష్టం కలుగుతుంది.

మనుషుని సాధారణ జ్ఞానం చాలా తక్కువ, కానీ అతని లోపల అప్రత్యక్షంగా ఎన్నో రహస్య విషయాలు తెలుసుకొనే శక్తి దాగివుంది. సంజయుడు మహాభారతం యొక్క దృశ్యమంతటినీ దూరంగా వున్నా తన దివ్యదృష్టితో చూచేవాడు. ఆ వర్ణన అంతా ధృతరాష్ట్రునికి వినిపించేవాడు. ఈవిధమైన దివ్యశ్రవణం, దివ్యజ్ఞానం మొ॥ అసంఖ్యాక ఉదాహరణలు మన ప్రాచీన ఇతిహాసాలలో లభిస్తాయి.

అఖిల విశ్వబ్రహ్మాండము ఆకాశతత్త్వము (ఈథర్) తో పరిపూర్ణంగా నిండివున్నది. ప్రపంచంలో ప్రత్యక్షము, అప్రత్యం ఘటనలు జరుగుతాయి, వాటి కంపనలు లేస్తూ వుంటాయి. ఏదో ఒక కార్యం రూపంలో స్పష్టంగా గోచరించుట దాని అంతిమ అవస్థ. యదార్థానికి ఆకార్య ఆరంభం చాలా ముందే అయివుంటుంది. మనం దుకాణం ప్రారంభిస్తున్నాం, దాని ప్రారంభోత్సవం చూడటమంటే సూక్ష్మదృష్టిలో అది అంతిమ కార్యము. దాని ఆరంభం చాలారోజుల ముందే మన మస్తిష్కంలో ఆవిధమైన ఆలోచనలు ప్రారంభమైనప్పుడే అయింది. ఆ కంపనాల ద్వారా దుకాణం తెరచిన చాలా పెద్ద కార్యము జరుగుతూ వుంటుంది. ఒకవేళ మనం తెలుసుకోలేకపోయినా, ఆకార్యములు జరుగుతాయనేది నిస్సందేహం. ఏదైనా ఘటన ఘటించుటకు ముందు ఈథర్‌లో తత్త్వ సంబంధమైన అలజడులు జరిగి, వాటి అప్రత్యక్ష గుప్తభావనలు మనవద్దకు చేరుకుంటూ ఉంటాయి. ఎవరి మనస్సైనా స్వచ్ఛంగా వుంటే ఈ సూక్ష్మకంపనల ప్రవాహం తెలుసుకోగలిగితే నిస్సందేహంగా గుప్తము, భవిష్యత్తులో జరుగబోయే ఘటనలు అతడు తెలుసుకోగలుగుతాడు.

మన ముక్కు, చెవి, కన్ను ఈ స్థూల ఇంద్రియాలు చాలా మామూలు శక్తి కలిగి వుంటాయి. నేత్రముల జ్ఞానతంతువులలో ఒక విశేష ప్రకారమైన జ్యోతి వెలువడితే, వాటిని మాత్రమే కన్ను చూడగలుగుతుంది. ఇవేకాకుండా వాయువు వంటి మామూలు, స్థూలపదార్థాల నుండి నేత్రములకు అనుకూలమైన ప్రకాశ కంపనములు వీటిని వచ్చితగులుట వలన నేత్రముల జ్ఞానతంతువులలో ఒక విశేష ప్రకారమైన జ్యోతి వెలువడినప్పుడు, వాటిని మాత్రమే కన్ను చూడగలుగుతుంది. ఇవేకాకుండా వాయువు వంటి మామూలు, స్థూల పదార్థాల నుండి నేత్రములకు అనుకూలమైన ప్రకాశ కంపనములు ఉత్పత్తి కానప్పటికీ వాటి ఉనికి దృష్టి గోచరమవుతుంది. చెవులకు ఒక విశేష స్థాయికి చెందిన నిదానంగా ఉండే శబ్దాలు వినపడతాయి. రక్తవర్ణం నుండి ఉదారంగు వరకు ఏడురంగులు, వాటి మిశ్రమాలు మన కన్నులు గుర్తించగలవు. ఇవికాక వేలరకాలైన రంగులు గల సూక్ష్మవస్తువులను మనం గుర్తించలేము. మామూలు ఇంద్రియాల శక్తులు కూడా మన అందరిలో ఒకేరకంగా ఉండవు. ఒకరిది వేగంగా, ఒకరిది నెమ్మదిగా.

మన ఇంద్రియాలకు మరికొంత సహాయం లభిస్తే వర్తమాన జ్ఞానంకంటే చాలా ఎక్కువ విషయాలు తెలుసుకోవచ్చునని వైజ్ఞానికులు ఋజువు చేశారు. ఎక్స్‌రే కిరణాల సహాయంతో గ్యాస్, తమోమయ పదార్థాల అంతరాళాన్ని చూడవచ్చు. ఈ కిరణాల సహాయంతో పెట్టెలో దాచిపెట్టబడిన వస్తువులను చూడవచ్చును. దాచిపెట్టబడిన ఉత్తరాలు చదువవచ్చును. గోడచాటు వస్తువులు చూడవచ్చును. శరీరంలోపల చిత్రాలను రోజూ ఎక్స్‌రేలు తీయటం చూస్తూనే ఉన్నాము. మనుష్య పిండము, స్థూలదేహము యొక్క సూక్ష్మ భాగము, దానిలోపల ఉంటుంది. అందువలన దాని జ్ఞానేంద్రియాలలో

అనంత ప్రకాశం నిండి వుంటుంది. ఒకవేళ ఇంద్రియాల సూక్ష్మశక్తులను జాగృతం చేస్తే, వారు తమ లోపలి ఆకాశంలో కలిగే కంపనాల గతివిధులను కొంచెం ఎక్కువగా అనుభవం చేసుకుంటే, సిద్ధయోగులు ఏదైతే చూడ గలుగుతున్నారో అటువంటి దివ్యజ్ఞానాన్ని నిశ్చయంగా ప్రాప్తించు కోగలుగుతారు.

ఆధ్యాత్మిక విద్యావేత్తలు చెప్పేదేమంటే శరీరంలో మూలాధారం మొదలైన చక్రాలు వున్నాయి. ఇవి దివ్యశక్తుల సూక్ష్మకేంద్రాలు. ఈ కేంద్రాలను ఇంద్రియాలను కోరకూడదు. ఎందుకంటే వీటిద్వారా కన్ను – చెవిలాగా చూడలేము. వినలేము. అయినప్పటికీ ఇవి అంతర్జగత్తు ఇంద్రియాలు. ఇవి ఒకరకమైన సుడిగుండములు. ఎలాగైతే నది యొక్క సుడులలో ప్రవహిస్తున్న నీరు ఒక ప్రదక్షిణ చేసి ముందుకు వెళ్తుందో అదే విధంగా సూక్ష్మ కంపనలు తమ అనుకూల చక్రాల ప్రదక్షిణ మన శరీరం లోపల చేస్తూ ఉంటాయి. అద్భుత విషయాలు తెలియుట అసంభవమేమీకాదు, కేవలం స్థాయిలో తేడా. మనం ఉన్నత తరగతిలోకి చేరితే విశ్వభూగోళాన్ని చదివి ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకుంటాము. కానీ ఈ విషయాలన్నీ చిన్న తరగతిలో ఉన్నప్పుడు అర్థం చేసుకోలేము కదా !

స్వరయోగం యొక్క తత్త్వజ్ఞానము కేంద్రస్థానాలు, చక్రాలలో వున్న ఇంద్రియాలను ప్రోత్సహించి, జాగృతం స్వచ్ఛముగా చేస్తుంది. దీనివలన ప్రపంచంలో విభిన్న ఘటనలకు సంబంధించి ఉత్పన్నమవుతున్న కంపనాల జ్ఞాను ప్రాప్తించుకోవచ్చును. తత్త్వజ్ఞాన అబ్యాసకుడు తన సూక్ష్మ జ్ఞానేంద్రియాల శక్తిని, ఎలాగైతే చిన్నపిల్లవాడు నెమ్మది నెమ్మదిగా తన స్థూల ఇంద్రియాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటాడో, శక్తివంతం చేసుకుంటాడు. యోగశాస్త్రం యొక్క

ఆది ఆచార్యులు భగవాన్ శంకరాచార్యులు పరోక్ష విజ్ఞానార్జనకు ఒక మార్గాన్ని తత్త్వజ్ఞానంలో ఉపదేశించారు. వర్తమాన గ్రంథాలలో ఆ విషయం ఏ రూపంలో లభిస్తున్నదో దానిని సంక్షిప్తంగా ఇస్తున్నాము.

పరోక్ష జ్ఞానము కొరకు స్వరశాస్త్రంలో భాగంగా ఒక గుప్తసాధన ఉన్నది. అది ఎంత మహత్వపూర్ణము, ఆలోచించదగినది. అంటే దానికి తగిన పేరు తత్త్వజ్ఞానమని పెట్టవలసి వస్తున్నది. తత్త్వమునకు అర్థము సారభాగము, మూలవస్తువు అని. ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానములో తత్త్వజ్ఞాన శబ్దము ఆత్మ, ఈశ్వర సంబంధ చర్చలో ఉపయోగించబడుతుంది. భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు ప్రకృతి విజ్ఞానములో మూలభూత కారణాలను తత్త్వమని అంటారు. స్వరయోగంలో అటువంటి అంతరంగ సాధనలు వున్నాయి. వాటి ప్రాధాన్యతను బట్టి తత్త్వజ్ఞానమని అనవలసి ఉన్నది.

శ్వాసక్రియతో దీర్ఘ జీవనము

ప్రతిప్రాణికి పూర్ణాయుష్షు ప్రాప్తించుకొనుట ప్రాణిశ్వాస క్రియ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రతి జీవికి పూర్వజన్మ కర్మానుసారంగా జీవించుటకు పరమాత్మ వారికి నియమిత సంఖ్యలలో శ్వాసలు యిస్తాడు. ఆ శ్వాసలు సమాప్తం కాగానే ప్రాణం పోతుంది.

ఏ ప్రాణి శ్వాసను ఎంత తెలివిగా ఖర్చు చేసుకుంటుందో అది అంత ఎక్కువ కాలం జీవిస్తుంది. ఏది వృధా చేసుకుంటుందో దానికి అంత త్వరగా మృత్యువు సమీపిస్తుంది. సామాన్యంగా ప్రీతిమనుష్యుడు పగలు రాత్రి కలిసి 21600 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. ఎన్నిసార్లు తక్కువ శ్వాసిస్తే అంత దీర్ఘ జీవిగా ఉంటాడు. అతని ధనం ఎంత తక్కువ ఖర్చు అయితే అంత ఎక్కువ నిలువుంటుంది. మన శ్వాస నిల్వ ధనం విశ్వంలోని సమస్త ప్రాణులలో ఏ

జీవి ఎంత తక్కువ శ్వాసిస్తుందో అది అంత ఎక్కువ కాలం జీవిస్తుంది. జీవుల యొక్క ఆయుర్ధాయము చూపునది శ్వాస.

శ్వాస సాక్షాత్తు పరమాత్మ స్వరూపం. అట్టి పరమాత్మ హం రూపంలో పిపీలికాది బ్రహ్మం పర్యంతరము నిండియున్నాడు.

"సోహం, అనునదే "ఓం" అను తారక మంత్రము. ఎట్లనగా "సో" అను మంత్రము "ఓం" అనెడి జీవాక్షరము. "హం" అను మంత్రములో "ం" అను బిందువు ఈ రెండు అక్షరములు జేరి "ఓం" అను శబ్దము పుట్టెను.

ఇట్లు 'సోహం' అని శ్వాస తనకు తానుగానే జపించుచుండెను. మంత్రమును యోగులు కనిపెట్టి ఆశ్వాసను ఖర్చుచేయక నిలిపి యున్నందున వారు కాలుని జయించి అనేక వేల సంవత్సరములు జీవించుచున్నారని శాస్త్ర ప్రమాణము. శ్వాస విలువ తెలియని వారు తమ శ్వాసలను ఎట్లు ఖర్చుచేయుచున్నారో ఈ క్రింది పట్టికను చూడండి.

శ్వాసనష్టపడు విధము	బయటకు వెడలు శ్వాసలు అంగుళములు	లోపలకు ప్రవేశించునది	నష్టపడు శ్వాసలు అంగుళములు
మాట్లాడునపుడు	12	8	4
చేతిపనులు చేయునపుడు	16	8	8
వివాదపడునపుడు	20	10	10
నిద్రపోవునపుడు	48	30	18
పరుగెత్తునపుడు	54	27	27
సంభోగకాలము	64	24	40

ఇట్లు ప్రతిదినము నలుబది యేబదివేలుగా శ్వాసలను వ్యయపరచినచో తన శత సంవత్సర పరిమితిని తప్పి అరువది, డెబ్బది సంవత్సరములు మాత్రమే జీవించుచున్నారు. ప్రతిమనుష్యునకు శ్వాసలు 21,600 చొప్పున నివ్యయపరచు చుండినచో నూరు సంవత్సరములు జీవించగలరు. ఈ పరిమితికి అనగా 21,600 లకు తక్కువగా శ్వాసలు వదులునట్లు యోగాది సాధనములచే ప్రయత్నించినచో మన ఆయుర్భాగ్యము మనవశమై యుండును.

పర్వత గుహలలో నుండి తపస్సు జేయుచు నచ్చట నుండు ఆకులను, అలములను, గడ్డలను భుజించి అచ్చట నున్న కొండనీరును త్రాగి తపస్సు చేయుచున్న మహాత్ములకు ఇది యీ సంవత్సరము యీ నెల, యీ వారము, యీ తిథి, యీ నక్షత్రము, యీ తేది అనునవి వారికి ఏ మాత్రము తెలియదు. వారు శ్వాస బంధన చేసి అనేక కాల సంవత్సరములు జీవించి బ్రహ్మానందము పొందుచున్నారు.

పిండోత్పత్తి

"షడ్విదోరసో రసోచ్ఛోణితం
శోణితాన్ మాంసం
మాంసాన్ మేదోమేదనః స్నాయనః స్నానయచ్ఛో
స్థితి అస్థి చ్యోమజ్జామజ్జాతః శుక్లం శుక్ల శోణివ
సంయోగాదావర్తతే గర్భం (గర్భోపనిషత్)

జీవులు భుజించునాహారము వలన రసము ఉత్పన్నమగును. ఆ రసము నందుండి రక్తము ఉత్పన్నమగును. ఆరక్తము మాంసము, క్రొవ్వు, యెముకలు, నరములు మొదలగు వాటి ద్వారా శిరస్సు నందుండు మెదడులోకి పోయి

చేరి ఆ మెదడు నందు పురుషులకు శుక్లముగాను, స్త్రీలకు శోణితముగాను మారుచున్నది. స్త్రీ పురుషులు గూడునపుడు యీ శుక్ల, శోణితముల కలయిక వలన గర్భమేర్పడుచున్నది.

పావుశేరు రక్తము యింకినచో ఒక చుక్క శుక్ల, శోణితములు ఏర్పడును. ఇట్లు యేర్పడిన శుక్లశోణితములు ఒక పర్యాయము సంభోగములో షుమారు ముప్పది చుక్కలు పడిపోవును. అతి సంభోగము వలన విశేష రక్తము వ్యయమగును. రక్తమే జీవునకు ముఖ్యధారము. అది తరుగుకొలది బలము తగ్గుచూవచ్చును. కావున అందరు మితసంభోగులై యుండవలెను. దంపతులు రతికాలమున చెడ్డతలంపులు లేక నిర్మల హృదయముతోను, సంతోషముతోను నుండవలయును.

శృతి ॥ వృత్త్యను గుణాహిప్రవృత్తిః తతోహి
పిత్రను గుణాప్రజాఃవ్యాకువితమనోభ్యా
ముందా ఖంజాఃకుబ్జావామనా వ్యంగాజాయంతే ॥

వృత్తినిబట్టి అనగా కారణమును బట్టి ప్రవృత్తి కార్యము ఏర్పడుచున్నది. కావున తల్లిదండ్రులు యెట్టి చిత్తవృత్తిలో నుందురో అనగా దంపతులు సంతోషముతో కాక యేదో యొక చింతతో నుండి సంభోగము చేసిన యెడల ఆయా శిశువుల యొక్క కర్మానుసారముగా గూని వారు గుడ్డివారు, కుంటివారు పుట్టుదురు.

రతికాలమున దంపతులు సంతోషముగ నుండవలెను. శయన గృహములయందు సుందరమగు పటములను అలంకరించవలెను. దంపతులు కలియు సమయంలో వారికెదురుగ ఉన్నప్పుడు పటములందలి మంచి రూపములు గాంచిన యెడల సుందర వంతులును, వీర్యవంతులునగు సంతానము గలుగును.

అందువలననే స్త్రీలు బహిష్టుగ నుండి స్నానమైన తరువాత వెంటనే సూర్యుని దర్శింపవలయునని పెద్దలు చెప్పారు. దీని రహస్యార్థమేమనగా స్నానము చేసిన వెంటనే సూర్యుని జూచిన వారికి గర్భము వచ్చినచో సూర్యుని వంటి తేజోవంతులగు శిశువులు జన్మింతురని శాస్త్రప్రమాణము.

తల్లిదండ్రుల యొక్క అన్నరసము చేత తన పూర్వజన్మ కర్మ ఫలితముచేత తల్లి శోణితమై తండ్రి శుక్లమై ఈ రెంటి కలయిక చేత తల్లి గర్భమందు తేనెవలె జిగటయై ముద్దయై పక్షము రోజులకు గట్టిపడి పిండరూపమగును.

నెలరోజులకు శిరస్సు యేర్పడును. రెండు మాసములకు కరములు ఏర్పడును. మూడు మాసములకు ఉదరమేర్పడును. నాల్గుమాసములకు పాదములు ఏర్పడును. అయిదు మాసములకు అవయవములన్నియు యేర్పడును. ఆరుమాసములకు కాళ్ళు అన్నియు ఏర్పడును. ఏడు మాసములకు కదలిక కలిగి యెరుక ఏర్పడును. ఎనిమిది మాసములకు పేగులచేత కప్పబడి కదులుటకు సందులేక తల్లిభుజించు ఉప్పు, పులుసు, కారము, ఈ మూడింటి రసము అంటి మంట పుట్టి దుఃఖించును.

తొమ్మిదిమాసము వచ్చిన తోడనే గర్భము యిరుకై కదులుటకు వీలు లేక బాధతో ఓ స్వామీ పరమాత్మా ! ఈ గర్భమున నేను నరకమును అనుభవించలేను. ఈ మలమూత్రములలో నేను నిలువజాలను. నీవు తప్పక నాకితర దిక్కులేదు. నీవే దిక్కు. గడ్డికై గోతిలోపడు గజమువలె గర్భములో పడి దాటివచ్చుటకు వీలులేక ఓ పరమాత్మా నాకు వినుటకు చెవులు యిచ్చి యున్నావు నీ చరిత్రలే వింటాను. చూచుటకు కండ్లు యిచ్చియున్నావు నీ స్వరూపమే చూస్తూ ఉంటాను. అని పరిపరివిధముల పరమాత్మను

వేడుకొనుచూ దుఃఖించును.

భూతదయాళుడగు పరమాత్మ కరుణించి ద్వారము తెరచి నెమ్మదిగా బయటకు పంపును. అప్పుడు ప్రమాణ పూర్వకముగా నీసేవే చేయుదును. నిన్ను మరవను అని ప్రమాణము చేసి తపస్సు చేయువానివలె చేతులు జోడించుకొని బయటకు వచ్చును. బయటకు రాగానే మంత్రసాని కలినీళ్ళు జల్లును. కలి నీళ్ళు మీదపడగానే మాయ కప్పి శిశువులోన వున్నప్పుడు చేసిన ప్రమాణములు మరిచి దేహముతోనని తలచి కర్మడగుచున్నాడు.

హైందవ సంస్కృతి

సంతులేమికి కారణం, నివారణ మార్గం పుత్రపుత్రికలలో ఎవ్వరు కావాలంటే వారిని పొందే ప్రక్రియ మన సంస్కృతిలో పొందుపరిచారు. స్త్రీ, పురుషులలో నైతిక విలువల పతనానికి, శీలపతనానికి కారణం శుక్ల–శోణిత సంయోగ ఘడియే అని సంయోగము వలన ఏ రోజు ఏలాంటి సంతానం గలుగుతుందో లింగ బేదంతో సహ వివరణ యున్నది. వైద్యులు శరీరాన్ని మాత్రమే శోధించి భౌతిక తాపాన్ని మాత్రమే హితం చేయగలరు.

మన మహాఋషులు తత్వం పేరుతో భౌతిక జ్ఞానాన్ని యోగం పేరుతో ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించి ఆత్మ స్వరూపాన్ని స్వయంగా దర్శించే మార్గం చేసి చూపించారు.

గర్భాదాన యోగ్యకాలము : ఉత్తమ సంతానాన్ని కోరువారు ఋతుకాలమందే తన భార్యతో కలియవలెను.

ఋతుకాలము : స్త్రీ బయట చేరినది మొదలు పదునారు రోజులు మాత్రమే ఋతుకాలము. వాటిలో మొదటి నాలుగు రోజులు, పదునొకండవ, పదమూడవ రోజును భార్యతో కలియరాదు. మిగిలిన పది రోజులలో కలిసిన ఉత్తమోత్తమ

సంతానం కలుగుతుంది.

"స్వాతి నక్షత్రంలో, సముద్రములోని ముత్యపు చిప్పలు తెరచుకొని ఉంటాయని, ఆ నక్షత్రంలో ముత్యపు చిప్పలలో పడిన వర్షబిందువులే ముత్యాలుగా మారుతాయని నానుడి".

అలాగే ఋతుకాలంలో స్త్రీ గర్భకోశం విప్పుకొని వుంటుంది. ఆ సమయంలో పడిన బీజం పిండంగా మారుతుందని శాస్త్ర ప్రమాణం.

మిగతా సమయంలో గర్భావయం ముకులించుకొని యుండుట వలన స్త్రీ, పురుష తేజస్సు వ్యర్థమగును. అందువలన ఋతుకాలంలో మాత్రమే భార్యాభర్తలు కలియవలెను. పదునారవరోజు తర్వాత భార్యాభర్తలు సోదరభావంతో మెలగవలెను.

స్త్రీ, పురుష సంతానం కలుగు రహస్యాలు

శ్లో॥ స్త్రీయశ్శుక్లాది కన్నారీ పుం సశ్శుక్లాధి కాత్సుమాన్!
ఉభయోశ్చ సమానేతుక్లీబ స్సంజాయతే పునః॥
వాయునా బహు శోభిన్నే యదా స్వం బహ్యా పత్యతా ।
తస్మా చ్ఛుక్ల విశుద్ధ్యం వృష్యం స్నిగ్ధంచ, భక్తయేత్ ॥

తా॥ స్త్రీ యొక్క అర్థ వాధిక్యము వలన కన్యకయు, పురుషుని శుద్రిక్యము వలన పురుషుడును, శుక్రార్థకములు సమానముగ నుండిన నపుంసకుండును పుట్టును. శుక్రార్తవములు గర్భములోపల వాయువుచే ననేకవిధములుగా ఛేదింపబడిన ననేకులు కలుగుదురు. కావున శుక్లవృద్ధి యగుటకు

వృష్యములును, స్నిగ్ధములుననగు ఔషధములు సేవింపవలయును.

సేవించవలయు ఔషధులు :

ఏరోజు కలిసిన ఎట్టి సంతానం కలుగునో వివరణ

“రజో దర్శనం తరువాత నిషిద్ధములైన నాలుగు రాత్రులు వదలి ఐదవ రోజునుండి గర్భాదానము జరిగిన కలుగు సంతానం వివరణ (వ్యాస, శృతి)

ఐదవరోజున సామాన్యమైన కుమార్తెయు
ఆరవ రోజున సామాన్యమైన కుమారుడు
ఏడవ రోజున గౌడ్రాలుయగు కన్యయు
ఎనిమిదవ రోజున ఐశ్వర్యవంతుడగు పుత్రుడు
తొమ్మిదవరోజున ఉత్తమమైన కుమార్తె
పదవ రోజున శ్రేష్టుడగు కుమారుడు
పదకొండవ రోజున ఆదర్శపరురాలగు పుత్రిక
పండ్రెండవ రోజున ఉత్తమమైన కుమారుడును
పదమూడవ రోజున వర్ణ సంక్రమము చేయు పుత్రిక
పదునాలగవ రోజున వర్ణ సంక్రమము చేయు పుత్రిక
పదునాలగవ రోజున దర్మాత్ముడును, ఆత్మజ్ఞానముగల కుమారుడు
పదునైదవ రోజున గొప్ప ఐశ్వర్యవంతురాలు, పతివ్రత యగు పుత్రిక
పదునారవరోజున ఉత్తమ లక్షణములు కలిగి సర్వభూతాశ్రయుడగు కుమారుడును కలుగును.

పై వివరముల వలన పదునొకండవ పదమూడవ రోజులలో గర్భాదానము పనికిరాదని తెలియుచున్నది.

"ప్రశస్తాః దశరాత్ర యః" (మను, శృతి)

అనగా పది రాత్రులు మాత్రమే శ్రేష్టమైనవి. ఇందులో కూడా పర్వదినాలు, అమావాస్య, పౌర్ణమి, తిథులయందు మాతా, పితృ, శ్రద్ధా దినముల యందు పగలు స్త్రీ సంయోగము నిషేధించబడింది.

శుక్లాధిక్యమగు సరిదినాలలో అనగా 6,8,10,12,14,16 సంయోగం వలన పురుష సంతానం కలుగును. అర్ధ వాధిక్యమగు బేసి రోజులలో అనగా 5,7,9,11,13 సంయోగం వలన స్త్రీ సంతానం కలుగును.

స్త్రీలలో ఆడ బీజకణాలు (లాక్టిక్ ఆసిడ్) రోజు విడిచి రోజు ఒక శాతం (1%) ఉత్పత్తి యగును. అందువలన బేసి దినాలలో సంయోగం వలన స్త్రీ సంతానం కలుగుటకు కారణము. (సూ. సంహిత)

పురుషుని సూర్యస్వరం స్త్రీ చంద్ర స్వరం నడిచేటప్పుడు సంయోగం జరిగితే పుత్రసంతానం కలుగుతుంది. ఇద్దరికి వ్యతిరేక స్వరాలుంటే అనగా స్త్రీకి సూర్యస్వరం పురుషునికి చంద్ర స్వరం నడిచేటప్పుడు సంయోగం జరిగితే పుత్రికా సంతానం కలుగుతుంది.

మగ సంతానం కోరుకునే పురుషుడు ఎడమవైపు తిరిగి, ఆడసంతానం కోరుకునే పురుషుడు కుడివైపు తిరిగిపండుకొని ఆ తర్వాత సంయోగం జరిగితే కోరుకునే సంతానం కలుగుతుంది.

కామక్రీడా సమయంలో పురుషుడు ఎడమవైపు తిరిగి పరుండిన అతని కుడి అండకోశం విశేషశక్తి మయం అవుతుంది. కామోత్తేజన కలిగిన తరువాత అండకోశాల నాడుల ద్వారా శరీరధాతువులనుండి వీర్యం వెలువడే క్రియ జరుగుతుంది.

పెరుగు నుండి వెన్న వెలువడుటకు ఏకార్యము కవ్వం చేస్తుందో

వీర్యం ఉత్పన్నం చేయుటలో అండకోశాల నాడులు ఆ పనిని చేస్తాయి. శరీరంలోని కుడిభాగంలో పురుషత్వ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. కుడి అండకోశనాడులు కూడా ఎక్కువ మదనం చేస్తాయి. తదానుసారం వీర్యంలో కూడా పురుషత్వం అధికంగా ఉంటుంది. ఈ విధముగ ఎడమ వైపుకు తిరిగి పరుండిన తర్వాత జరిగే సంభోగం వలన పుత్రోత్పత్తి అవుతుంది.

పుంసవనము

ఈ సంస్కారం ముఖ్యలక్ష్యం మగశిశువును పొందుటయే "అవ్యక్తే గర్భే" అనుటచే అంగ, ప్రత్యంగ విభాగములు పూర్తిగా చెందని గర్భమునకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ మాసములలో ఒది చేయవలెను.

(గర్భస్థ శిశువుకు) గర్భాదాన సంస్కారము వలన బీజగర్భ మాలిన్యమంతా పోతుంది. క్షేత్రరూపంలో వుండే స్త్రీకి కూడా సంస్కారం జరుగుతుంది. ఇది గర్భశుద్ధికే.

సూ॥ లబద్ధ గర్భాయాశ్చ ఏతేష్వ హస్సులక్ష్మణా, వటు శృంగా
సహదేవానాం అన్య తమం క్షీరేణ అభిఘుత్వ త్రేన్, తురోవా
బందూన్ దద్యాత్ దక్షిణే నాసాపుటే పుత్ర కామాయైః
న చ తాన్ నిష్ఠీవేత్ ॥ స్త్రీ కామాచేత్ వామ నాసా పుటేదద్యాత్
(సూత సంహిత)

తా॥ స్త్రీ గర్భము ధరించినట్లు స్పష్టమైన పిమ్మట లక్ష్మణ పంజ వటాంకురము, సహదేవి, విశ్వదేవి అను వాటిలో దేనినేనియు ఆవు పాలతో నూరి మూడు లేక నాలుగు చుక్కలు పుత్రుడు కావలయునని స్త్రీ యొక్క కుడి నాసికయందును, ఆడపిల్ల కావలయుననిన స్త్రీయొక్క ఎడమ నాసిక యందు నస్యము చేయు వలయును. దానిని ఉమ్మివేయరాదు.

లక్షణ అను మూలిక మగపిల్లలు పుట్టునట్లు చేయుటచే దీనిని

పుత్రజనని అందురు.

గర్భములో శిశువుయొక్క లింగనిర్ధారణ

మగశిశువైతే : గర్భావయము గుండ్రముగా వుండును. ఎడమ స్తనముకంటే కుడి స్తనమునందు ముందుగా పాలు స్రవించును. కుడి తొడ పుష్ఠివంతమగును. కుడి నేత్రము పెద్దదిగ కనుపించును. తల్లి కుడి భాగంలో బిడ్డ కదులును. ముఖము తేజేవంతముగాను ఉత్సాహముగాను వుండును.

ఆడ శిశువైతే : గర్భము శూన్యమువలె నుండును. ఎడమ స్తనమునందు పాలు ముందుగా స్రవించును. ఎడమతొడ పుష్టివంతమగును. ఎడమ నేత్రము పెద్దదిగా కనిపించును. ఎడమ భాగంలో బిడ్డ కదులును. నపుంసకుడైతే ఉదర భాగంలో బిడ్డ కదులుతాడు. ఈ గుర్తులను బట్టి పుట్టబోయే బిడ్డ లింగ నిర్ధారణ చేయవచ్చును.

దంపతులు కలియుటకు నియమములు

ఉత్తమ సంతానం కోరువారు కేవలము 'కామ ప్రవృత్తి' గల పశువుల వలె ప్రవర్తింపక, వక్-చందనం వస్త్రా భరణాదులతో అలంకృతమైన, మనోహరమైన స్త్రీని పరస్పరానురాగములతో కూడుట ఎంతో అవసరము.

శ్లో॥ క్షీరశాల్యోదనం భుక్త్వాతైల మాషోత్తరాహ
రాంనారీం ఉపయాత్ రాత్రే ॥

తా॥ పురుషుడు పాలు అన్నము భుజించి నూనెతో చేయబడిన పదార్ధములు తిని స్త్రీతో కలియుట శ్రేష్టము. పగలు కలియుట వలన అల్పాయుర్ధాయము, అనారోగ్యము మొదలగు సంతానము కలుగును.

రాత్రి భోజనానంతరము 4 గంటలు తరువాత అనగా రాత్రి 11-12

గంట మధ్య కాలము దంపతుల కలయికకు సరియైన కాలము. తదుపరి భార్య, భర్తలు విధిగా వేరు పడకలపై నిదురించాలి. ఏక శయ్యాగతులై మెగలనిచో కామవాంఛ విశేషంగా వజృంభించి సురతి విషయంలో అతిగా చరించి నీరసించి పోవుదురు. మరియు భార్యభర్తలు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఒకరివి ఇంకొకరికి తగులుట వలన అనారోగ్యము. కనుక రతికాలమందు తప్ప ఇతర కాలమందు భార్యాభర్తలు వేరు పడకలపై నిదురించాలి.

మను శాస్త్ర ధర్మములు

శ్లో॥ ఋతుస్నా తాతుయానారీ
భర్తారం నోపసర్పతి
సామృతా నరకం యాతి
వైధివ్యం పునః పునః !

తా॥ ఏ స్త్రీ ఋతుస్నాతయయి భర్తచేత శయనార్థము ఆహూతయైనను అతని యభీష్టము నెరవేర్చడో ఆ స్త్రీ మరణించిన పిదప జన్మలయందు విధవయగు చుండును.

శ్లో॥ ఋతుస్నాతౌంతు యో భార్యాం
ర్యం సన్నిదౌ నోపగచ్ఛతి
ఘోరాయాం భ్రూణ హత్యాయాం
యుజ్యతేనాత్ర సంశయః ॥

తా॥ ఏ పురుషుడు ఆరోగ్యవంతుడై సమీపమునందుడియు ఋతుస్నాతయగు భార్యతో రమింపడో వాడు భ్రూణహ్యా పాపమును పొందును.

సత్సంతానమునకై చెప్పబడిన నియమములు పాటించినచో ఆయువు,

ఆరోగ్యములు, ఐశ్వర్యము మంచి రూపము గొప్ప బలము కలిగి ఋణ త్రయములను. తీర్చుటయందు సమర్ధులై తల్లిదండ్రులకు, కుటుంబమునకు ఆనందోత్సాహములు కలిగించెడి సంతానము కలుగును.

క్షేమ కాలము

స్త్రీ పురుషులు రతి జరిపినను గర్భోత్పన్నము జరగని కాలము క్షేమకాలము. పాశ్చాత్యులు 20వ శతాబ్దములో క్షేమకాలాన్ని కనుగొన్నారు. కాని మన మహర్షులు దీనిని వేద కాలములోనే కనుగొన్నారు.

స్త్రీ బైట చేరిన నాట నుండి మొదటి 16 రోజులు గర్భధారణకు యోగ్యమైన ఋతుకాలమని 17వ రోజు నుండి ఆమె తిరిగి బహిష్టు అయ్యే రోజు వరకు ఆమెతో సంగమిస్తే గర్భము రాదని ఆపస్తంభుడు అను మహర్షి, ఉద్దాలకునితో చెప్పాడు. స్త్రీలకు సహజంగా ఋతువు అనగా బహిష్టు అయిన నాటి నుండి పదహారవరోజు వరకు గర్భం ఏర్పడటానికి యోగ్సకాలము. స్త్రీలు చంద్రుని అంశతో జన్మిస్తారు. కాబట్టి స్త్రీలకు చంద్రునిలాగా పదహారు కళలు శరీరంలో ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. అందువలన మొదటి పదహారు రోజులు గర్భధారణ కాలము. ఆ తరువాత మరలా బహిష్టు అయ్యే వరకు యోని సంకోచమై గర్భధారణ నాడులు ప్రకృతి సహజంగా మూసుకుపోతాయి. ఈ సమయంలో దంపతుల కలయిక జరిగినా గర్భం రాదు. అందువలన దీన్ని క్షేమకాలమన్నారు.

గర్భస్త శిశువు విషయములను గ్రహించుట : హిరణ్య కశిపుని భార్య లీలావతిని ఒకమారు దేవతలు చెరపట్టారు. అప్పటికి ఆమె గర్భవతి. నారదుడు దేవతలకు నచ్చచెప్పి ఆమెను తన ఆశ్రమమునకు గొనిపోయి ఆమెకు

తత్వోపదేశము చేసాడు. గర్భమునందున్న బాలుడు కూడా ఆ తత్త్వమును గ్రహించాడు. ఆ బాలుడే మహా విష్ణుభక్తుడైన ప్రహ్లాదుడు. మహాభారతంలో అభిమన్యుడు తన తల్లి సుభద్రాదేవి గర్భములో వున్నప్పుడే తండ్రి అర్జునుడు సుభద్రకు తెలియజేసిన పద్మవ్యూహాది యుద్ధ తంత్రాలను విని గ్రహించాడు.

గర్భస్త శిశువు యొక్క రహస్యాలు

గర్భిణీ స్త్రీ యొక్క మానసిక ధోరణులు గర్భస్త శిశువును ప్రభావితం చేస్తాయి. గర్భిణి మానసికంగా ఆందోళన చెందినప్పుడు గర్భస్త శిశువు తల్లి పొట్టలో తన్నుతుందని గర్భిణి కడుపుపై మెరుపులాంటి కాంతి ప్రసరింపజేసినపుడు గర్భస్త శిశువు వెంటనే కళ్ళు మూసేసినట్లు పరిశోధకులు రికార్డు చేసారు. ఈ దశలో బిడ్డ తలను ప్రక్కకు త్రిప్పినట్లు బిడ్డనరాల ఉద్రిక్తత పెరిగినట్లు గమనించారు. గర్భిణీ శ్రవణానందకరమైన సంగీతము విన్నప్పుడు గర్భస్త శిశువు కూడా సంగీతములోని మాధుర్యము వలన ఆనందించినట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

వయోలిన్ వాయించుటలో నిపుణురాలైన స్త్రీ యొక్క గర్భస్త శిశువు వయోలిన్ వాయిద్యము విని గ్రహించినట్లు తరువాత ఎవరివద్దనే నేర్వకనే గొప్ప వయోలిన్ విద్వాంసుడయ్యాడని శాస్త్ర ప్రకారము కనుగొన్నారు. (డాక్టరు థామస్ వెర్నీ, కెనడా) ఉత్తమ గుణములుగల సంతానం పొందుటకు దంపతులు పడకటింటి యందు భగవంతుని యొక్క పుణ్యపురుషుల యొక్క చిత్ర పటములతో అలంకరించి వానిని చూచుట, స్మరించుట చేయవలయును. పుణ్యపురుషుల గాథలు, గర్భిణీ స్త్రీ చదువుచుండవలయును. ఘటనా ఘటన సమర్థులు అమిత నిగ్రహ శక్తి సంపన్నులు అయిన మన ఋషి పుంగవులు ఇలాంటి శాస్త్రీయ మర్మాలను తెలుసుకొని అనుసరించి కోరుకొన్న సంతానాన్ని

పొందేవారు.

స్వరయోగంతో శరీర ఆరోగ్యం

సూర్యనాడి ఆడేటప్పుడు భోం చెయ్యాలి. చంద్రనాడి ఆడే సమయములో రాత్రిపూట ఎడమచేతివైపే పరుండాలి.

అలసట కలిగినచో కుడిచేతి వైపు పడుకోవాలి. నీరసము, ఆకలి మందగించుట మున్నగు సమయములలో మెడను చేతివైపున పడుకోవాలి. ముక్తి మార్గమును చింతన చేయుటకు సమస్థితిలో పరుండాలి.

మైదునమునకు సూర్యనాడి ప్రసరణము ఉత్తమము. మూత్రవిసర్జనకు చంద్రనాడిని ప్రేరేపించుట శ్రేష్ఠము.

ఆడువారికి మినుములు, నూనె పదార్థములు బలమనిచ్చును. మగవారికి పాలతో కూడిన మధురాన్నము బలమునిచ్చును.

యోగాభ్యాసము ఇడా నాడి పనిచేయు వేళ సిద్ధించును.

ఆకలి మందగించినప్పుడు, విద్యాభ్యాసానికి, స్త్రీ వశీకరణమునకు, నిద్రించుటకు పింగళనాడి ఆడాలి.

సూర్యనాడి ఆడేటప్పుడు చల్లని పదార్థములు, చంద్రనాడి ఆడేటప్పుడు వేడి చేసే పదార్థములు భుజించాలి. చంద్రనాడి పనిచేయు వేళ విషము కూడా హరింపబడును. సుషుమ్న పనిచేయుచుండగా మృతి చెందిన మోక్షము సిద్ధించును.

అజీర్ణానికి సూర్యనాడిని ప్రేరేపించి బొడ్డుపై దారణ చేసిన ప్రయోజనము కలుగుతుంది.

జ్వరము వచ్చినపుడు, అనారోగ్య పరిస్థితులలోను అప్పుడు ఆడుచున్న స్వరమును మార్చాలి. ఆ ప్రక్కగా పడుకోవాలి. స్వరాన్ని దూదితో గాని చేతి

వేళ్ళతో గాని మార్చాలి. జ్వరము తగ్గుతుంది.

తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, పంటినొప్పి, వక్షస్థలపు నొప్పి, గుండెనొప్పి మొదలైన వాటికి అప్పుడు ఆడుచున్న స్వరాన్ని ఆపితే ఉపశమనము కలుగుతుంది.

పెద్దలను కలిసినప్పుడు అప్పుడు పనిచేయు నాడి వైపున వారితో మాట్లాడినచో కార్యము సిద్ధించును.

నిదుర నుండి లేవగానే అప్పుడు పనిచేయు నాడివైపు గల అరచేతిని ముఖమునకు స్పృజించిన కోరిన పనులు సమకూరును. ఆ పక్కవైపు నుండి మంచము దిగవలెను.

పార్శ్వపు నొప్పికి : ఎడమ పార్శ్వపు నొప్పికి సూర్యనాడిని, కుడి పార్శ్వపు నొప్పికి చంద్రస్వరాన్ని అదిమిపెట్టిన తీవ్రత తగ్గుతుంది.

ఉబ్బసమునకు : ఉబ్బసము ఆరంబమగుచుండగా మరియు ఊపిరితిత్తులాడక శ్వాస నిరోధింపబడుచుండగా వెంటనే అప్పుడు నడుచుచున్న శ్వాసను బంధించిన తగ్గును.

ఈ రోగము సమూలముగా నశింపజేయుటకు ఒక మాసం వరకు అప్పుడు నడుచుచున్న శ్వాసను ఆపాలి. ఇలా ప్రతి నిత్యము చేయుచున్న ఉబ్బసము సమూలముగా తగ్గును.

భోజనానంతరం వెంటనే మూత్రవిసర్జన చేయాలి. దీనివలన ఏ జబ్బూరాదు.

చంద్రస్వరంలో మూత్రవిసర్జన సూర్యస్వరముతో మలవిసర్జన చేయాలి. మూత్రాన్ని రెండు సమయాలలో వేరు వేరు సీసాలలో పట్టి పరీక్షిస్తే మనకు ఎడమస్వరంలో పట్టిన మూత్రము ఆరోగ్యవంతము, కుడి స్వరంలో పట్టిన దోషయుక్తము అని తెలియవస్తుంది. ఇది శరీరశాస్త్రము యొక్క ప్రకృతి

నియమము.

స్వరతత్త్వములను బట్టి వ్యాధి నిర్ధారణ

రోగి తన వ్యాధిని గూర్చి ప్రశ్న వేయు సమయములో పృధ్వీతత్త్వమై నక్షయరోగము, జలతత్త్వమైన శ్వాసకోస శ్లేష్మరోగములు. అగ్ని తేజస్తత్త్వమున పైత్య రోగము ఆకాశతత్త్వమున్న మృతి. సుషమ్నయందు త్రిదోషములు గలుగును. వాయు తత్త్వమున మిక్కిలి వేడిగానున్న వాతజ్వరము తేజ తత్త్వము మిక్కిలి వేడిగా నున్న పైత్యజ్వరము.

చంద్ర స్వరముందు దూత ఎదురుగా నిలబడి ప్రశ్న అడిగిన శుభము కలుగును. సూర్యస్వరమున వెనుక భాగమున నిలబడి ప్రశ్న అడిగిన మేలు కలుగును.

చంద్రనాడి యందు రోగిని గురించి ప్రశ్న అడిగిన జలము, భూమితత్త్వములుండిన రోగిబ్రతుకును వాయువు, అగ్ని, ఆకాశతత్త్వము లుండిన రోగి బ్రతకడు.

రోగమును గురించి ప్రశ్న కర్త ప్రశ్నవేసిన సమయములో రెండు స్వరములు సమానమైన రోగము కుదురును. భిన్నమైన రోగి మరణించును.

పురుషుడు రోగవంతుడై యుండగా వాని భార్య సూర్య స్వరము నందు దక్షిణ భాగమున నిలబడి ప్రశ్న అడిగిన ఆ పురుషుడు బ్రతుకును. స్త్రీ రోగస్తురాలై యుండగా ఆమె భర్త చంద్ర స్వరమున ఎడమవైపు నుండి ప్రశ్న

అడిగిన ఆమె బ్రతుకును.

యోగ స్వరూపము

యుజ్ అనగా కలయిక. జీవాత్మ పరమాత్మ సంయోగము యోగము. భారతీయుడునని చెప్పుకోతగింది. పరమ గొప్పమైనది, సర్వసమైనది యోగాభ్యాసము. మన భారతీయ యోగీశ్వరులు తమ భౌతిక శరీరాలను యోగాభ్యాసం ద్వారా స్వాధీనం చేసుకొని అద్భుత శక్తులను సాధించడమే కాకుండా యోగసిద్ధులనూ, అష్టైశ్వర్యాలనూ, సమస్త భోగాలను అనుభవించారు.

శ్లో॥ నిమిషం నిమిషార్ధం నాయత్రతిష్టంతి యోగినః ।
తత్రైన సర్వశ్రేయాంసిత తీర్థం తత్వభావనమ్ ॥

ఎక్కడ యోగనిష్టాపరులైన యోగిపుంగవులని మేషకాలంగాని అర్ధనిమేషంగాని నిలుస్తారో అచ్చటనే సమస్త శ్రేయస్సులూ కలుగునని ఆ స్థలమే పవిత్ర తీర్ధము, తపోవనము

శ్లో॥ జ్ఞానవిష్ఠోవిరక్తోపిదర్మజ్ఞోపిజితేంద్రియః ।
వివాయోగిన దేవో2పినమోక్షం లభతే ప్రియే ॥

జ్ఞాననిష్ఠుడూ, విరాగీ, ధర్మవిదుడూతేంద్రియుడూ అయినప్పటికి యోగాభ్యాసము లేక దేవుడైనా మోక్షం పొందలేడు.

ప్రాచీన కాలములో యోగవిద్య ఋషులకే పరిమితం అయి ఉండేది. మహర్షి మహేష్ పరమహంస, యోగానంద, బాలయోగీశ్వర్ లాంటి మహనీయుల కృషి వలన ఈ విద్య నేడు పాశ్చాత్య దేశాలను కూడా ఆకర్షించుటే గాక మన దేశములోని సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులోనికి

వచ్చింది.

మహేష్ యోగి సులభతరమైనది. తన అతీంద్రియ యోగము ద్వారా వివిధ దేశాలలో పలుకేంద్రములు ఏర్పర్చి మానవునిలోని బీడీకృతమైన శక్తిని విజృంభింపచేయించి ప్రదర్శనలు యిప్పించుచున్నాడు.

యోగః చిత్తవృత్తినిరోధకః ॥

అనగా మనస్సును పలువిధాలుగా పోకుండా నిరోధించుట యోగం అని పతంజలి అనతా పరప్రజ్ఞ. దివినుండి భువికి తేవచ్చునని అరవిందుడు అన్నాడు.

యోగంలో నిష్ణాతులైన మన ఋషులు తమకు లభించిన దివ్యశక్తులతో వేదస్వరూపాన్ని వీక్షించి దర్శముల రూపంలో వాటిని మనకు అందించారు. "దర్శయతీత దర్శనం, మానవునకు అందని యదార్ధ రూపాలు చూసే విదిర్శనములు. యోగముల మీద దర్శనముల ప్రవక్త పతంజలి. ఈయన యోగమును సూత్రాలుగా విభజించి యోగదర్శనము. అను గ్రంథము రచించగా దీనిని వ్యాసుడు విపులీకరించాడు. వివిధ దేశములకు చెందిన శాస్త్రజ్ఞులందరూ యేనాడో మన యోగ విధానము, మీద పరిశోధనలు సల్పి మన ఋషుల మేధస్సును యెంతగానో కొనియాడారు.

ఇటీవల మరల అమెరికాలో 1983 డిశంబరులో ప్రారంభమై 1984 జనవరిలో ముగిసిన 50 దేశాలకు చెందిన 7000 మందితో గూడిన సాంకేతిక నిపుణులు, శాస్త్రవేత్తల సమావేశంలో మన యోగ విధానములపై పరిశోధనలు

జరిపి యోగం వలన దివ్యశక్తులు సాధించవచ్చునని ధృవీకరించారు. ఇలా నేటి భౌతిక ప్రపంచము గూడా యోగ విశిష్టతను గుర్తించినది.

యోగ సాధనకు పతంజలి చెప్పిన అష్టాంగ ప్రక్రియలు

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను అష్టాంగ ప్రక్రియలు తెలియజేసారు.

యమ : అంటే సత్య, అహింస, బ్రహ్మచర్యము అవలంభిస్తూ బహుమతులు గైకొనకుండా ఉండాలి.

నియమము : అనగా మనో వాక్కాయ కర్మలలో శుచిత్వము, సత్సాంగత్యము ఆరాధన చేయుట, పవిత్ర గ్రంథములు చదువుట.

ఆసన : అనగా జపములు చేయుట, ప్రాణాయామము చేయుట.

ప్రత్యాహారం : అంటే మనస్సును బాహ్యప్రపంచముతో అవసరమైనంత వరకే సంబంధం పెట్టుకొని ఇంద్రియ సుఖముల నుండి వేరు చేయుట.

ధారణ : అనగా పరమాత్మ మీద దృష్టి నిలుపుట తొలిగా ఒక పుష్పమును చేతులో పట్టుకొని చూచి పిమ్మట కనులు మూసికొని దాని రూపమును తలుచు కోవాలి. మధ్యమధ్యన విశ్రాంతి తీసుకుంటూ యిలా కొన్నిసార్లు చేయాలి. పిమ్మట నీ యిష్టదైవము ఫొటోను ముందుంచుకొని సాధన చేయుట.

ధ్యానము : అనగా కనులు మూసుకొని ఆ మూర్తిపై ధ్యానం చేయాలి. కొంత కాలమునకు మనస్సు పరమాత్మ ఒక్కటే అవుతుంది.

సమాధి : అనగా యీ స్థితిలో చూచేవాడూ, చూడబడేవాడూ చూపు ఈ

మూడున్నూ యేకమై మనస్సు, స్వరూపం గూడ శూన్యమగును. ఆ పిమ్మట ఆత్మసాక్షాత్కారము పొంది కైవల్యమనుభవిస్తాడు.

ఈ దశలో అష్టదివ్య శక్తులయిన

1. "అణిమ - శరీరము అణువంత చిన్నదిగా చేయుట.
2. మహిమ - విరాట్ రూపముగ నుండుట
3. లఘిమ - దూదివలె తేలికయగుట
5. ప్రాప్తి - వలయు వస్తువులను లభింపజేయుట
6. ప్రాకామ్యము - ఆకాశ సంచారము
7. ఈశత్వం - అన్నింటిని సాధించుట
8. వశిత్వం - అన్ని భూతములను వశము చేసుకొనుట

యోగి ఆశయమునూ యాజాల ప్రదర్శనకాదు. గనుక వీటిని ఐహిక సుఖముల కోసం వినియోగించడు. ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందే వరకూ ప్రలోభాలకు లోబడి పతనమయ్యే అవకాశమున్నది. గాన గురువు సహాయముతో యోగాభ్యాసం చేయాలి.

అసతోమా సద్గమయ! తమసోమా జ్యోతిర్గమయ ! మృత్యోర్మా అమృతంగమయ!

అసత్తు నుండి సత్యానికి, తమస్సు నుండి జ్యోతిస్సునకు, మృత్యువు నుండి అమృతత్వమునకు నడిపించు విద్యయే ఈ అచ్యుత విద్య.

యోగమనగా **"సంయోగ ఇతి ఉక్తోజీవాత్మ పరమాత్మనో ఇతి."** అని యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పినాడు. అనగా జీవాత్మ పరమాత్మతో కలియుట అని అర్ధము. అది ఈ సాధన ద్వారా సాధించగలము. యోగమునకు కలయిక

అనే అర్థమున్నది. ప్రాణమనో మిలనము అనేది యోగపు మొదటిదశ. జీవ–ఆత్మల సంయోగము రెండవదశ. ఆపై అమృతత్వము ప్రాప్తిస్తుంది.

తపస్విభ్యోధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపి మతోధిక:

కర్మి భ్యాచ్ఛాధికో యోగీ తస్మాత్ యోగీ భావార్జున

"తపస్వి కంటె, జ్ఞాని కంటె, కర్మిష్ఠి కంటె యోగి అధికుడు.

అందువలన అర్జునా! నీవు యోగివి కావలెను" అని యోగీశ్వరుడైన కృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పియున్నాడు.

దీనివలన యోగము ప్రాధాన్యత తెలియచున్నది.

భక్తి, కర్మ, జ్ఞాన, వైరాగ్యములు సాధకునకు సహాయపడు అంశాలే కాని, అదే సాధన కాదు. హఠయోగం శరీరం మీద, రాజయోగం మనసు మీద, జ్ఞాన యోగం మేధస్సు మీద, కర్మయోగం ఇచ్ఛమీద, భక్తియోగం హృదయం మీద శ్రద్ధ వహిస్తున్నాయి. దీని వలన ఏకపక్ష వికాసం మాత్రమే జరిగి మానవుడు సర్వతోముఖంగా అభివృద్ధి చెందటం లేదు. ఈ విధమైన ఆధ్యాత్మిక వికాసం యోగము ఉంటేనే సాధ్యమవుతుంది.

ప్రాణం తాను ఉన్న స్థలంలోంచి బ్రహ్మరంధ్రంలోకి చేరాలి. ఇదే యోగ స్థితి. అప్పుడే స్వస్వరూప జ్ఞానం లభిస్తుంది. **"అపరవిద్య"** అనగా శాస్త్ర పఠనములోనే కాలము గడపక **"పరా విద్య"** యగు బ్రహ్మ విద్యయందు ప్రవేశించి సాధనాపరుడై బ్రహ్మత్వమును పొందవలయునని అక్షర పరబ్రహ్మ యోగమందు చెప్పబడినది.

సర్వ ద్వారాణి సంయమ్య మనో హృది నేరుధ్యచ ।

మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణమాస్థితో యోగ ధారణామ్ ॥ 12–8

ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ హ్యాహరన్మామనస్మరన్ ।
యః ప్రయతిత్యజన్దేహూ నయాతి వరమాం గతిమ్ ॥ 13-8

ఎవడు సకలేంద్రియములను హృదయమునందు నిరోధించి ప్రాణమును మూర్ధస్థానము నందు (బాహ్యరంధ్రము నందు) ఉంచి యోగ ధారణతో ప్రణవమును చేయుచు శరీరమును విడుచుచున్నాడో, అట్టివాడు పరమగతిని (మోక్షమును) పొందుచున్నాడు.

అపోహలు :

యోగముపై కొన్ని అపోహలున్నవి...

1) యోగము స్థూల దేహ ఆరోగ్యం కొరకే అని 2) మానసిక ఆరోగ్యం కోసం అని 3) చిత్తవృత్తి నిరోధకానికి మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది అని, 4) శ్వాసలను నిరోధించటం ద్వారా ఆయుష్షును పెంచుకోవచ్చని.

యోగమనేది శారీరక, మానసిక, ప్రాణిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంపొందింప చేస్తుంది. ఇచ్ఛా మరణ శక్తిని ఇస్తుంది.

యోగమనేది : 1) బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని (అనుభవ జ్ఞానాన్ని) పొందే విద్య (2) 'స్వస్వరూప జ్ఞానాన్ని' (నన్ను నేను తెలుసుకునే) విద్య, (3) 'సమత్వం యోగముచ్యతే' సమత్వస్థితికి రావటానికి, (4) త్రిగుణాతీతుడవటానికి (5) స్థితప్రజ్ఞుడవటానికి, (6) జీవన్ముక్తుడవటానికి, (7) మాయను జయించటానికి (8) అమృతత్వమును పొందటానికి, (9) పరమ పదవిని పొందటానికి ఉపయోగపడే విద్య.

ప్రాణాయామ - ప్రభావము (ఎంట్రో నాసికాగ్రఫీ)

పూరక, కుంభక, రేచకములతో కూడిన దానిని 'ప్రాణాయామము'

అంటారు. మన గృహములో ఏ కర్మ చేసినా బ్రాహ్మణుడు మంత్రాలు చదువుచూ యజమానిని మధ్యమధ్య ముక్కును పట్టుకోమంటాడు. ముక్కు పట్టుకున్నప్పుడు యజమాని ప్రాణాయామం చెయ్యాలి అనగా కుడి ముక్కు కుడి బొటనవ్రేలుతో మూసి ఎడమ ముక్కుతో గాలి బయటకు వదలి విరామం లేకుండా వెంటనే ఆ ముక్కుతోనే గాలిని నెమ్మదిగా నిశ్శబ్దముగా పీల్చాలి. అప్పుడు ఒక మారు పూరకము అయినదన్నమాట. ఆ పిమ్మట ఎడమ ముక్కును గూడ కుడిచేయి ఉంగరపువ్రేలుతో మూసిలోపల గాలిని బంధించడం ద్వారా కుంభకం చెయ్యాలి. పిమ్మట కుడిముక్కు మీదనున్న బొటనవ్రేలు తీసి ఆముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా గాలి వదలాలి. అప్పుడు ఒక రేచకం అయిందన్నమాట. ఇలాగే కుడిముక్కుతో గాలిపీల్చి రెండు ముక్కులు మూసి గాలిని లోపల కుంభించి యెడమ ముక్కుతో వదలాలి. అప్పుడు ఒకసారి ప్రాణాయామం చేసినట్లగును. కనీసం ప్రతి పూట 5 సార్లు చెయ్యాలి.

మన ఋషులు మానవతత్వాన్ని స్థూలము, సూక్ష్మము అను రెండు విధములుగా విభజించారు. మనస్సులో మెలకువలో నుండే పై భాగము స్థూలము అంటారు. దీనికి అల్పశక్తి మాత్రమే వున్నందున అలజడి, ఆందోళనకు లోనవుతుంది. మనస్సులోనికి వెళ్ళిన కొలది ప్రశాంతత, ఆనందం, ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది.

“హార్వర్డు మెడికల్ స్కూలులోని సైంటిస్టులు, మనస్సు అట్టడుగున చలన రహితమైన శక్తి తేజోవంతముగా ప్రకాశిస్తూ వుంటుందని తమ పరిశోధనలో కనుగొన్నారు. అంతే కాదు మానవశక్తిలో 10% మాత్రమే వినియోగమగుచున్నదని. మిగిలిన 90% అంతర్గత మనస్సులో నిరుపయోగంగా వుంటుందని గూడ తెలియజేసారు. ఇదియే కుండలినీ శక్తి. ప్రాణాయామముతో ఈ శక్తిలో చాలా భాగము వెలికి వచ్చి తద్వారా దివ్యశక్తులు

సంపాదించి, భూమండల వాసులకు వినియోగ పడు పలు కార్యములు అవలీలగా చేయవచ్చును.

ప్రాణాయామములో 86 రకములున్నవి. వీటిలో "సూర్యబేధన, "ఉజ్జాయి, అనునవి వేడిని గలుగ జేస్తాయి. సీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావినీ, అను ఆరున్నూ చలవ జేస్తాయి. మొదట రెండున్నూ చల్లగా వుండు ఋతువులలోను మిగిలిన వేడి హెచ్చుగా వుండే ఋతువులలోను చెయ్యాలి. శరీరతత్వాన్ని బట్టి గూడ వీటిని యెంచుకోవాలి.

"సూర్యదేవర" అనగా కుడిముక్కుతో గాలిని పీల్చి దానిని లోపల కుంభించి పిమ్మట రెండు ముక్కులతోను గాలి వదలాలి.

ఇది శరీరములోని చెడు సూక్ష్మ జీవులను హరించి, వాత దోషము నిర్మూలించి, శిరస్సులోని కణములను శుభ్రపరచును.

"ఉజ్జాయి, అనగా రెండు ముక్కులతోను శబ్దము వచ్చులాగున గాలిపీల్చి రెండు ముక్కులను మూసి కుంభించి ఎడమ ముక్కుతో గాలి వదులుతూ, కుడి ముక్కు మూయాలి.

ఇందువలన శరీరమునకు నీరు పట్టకుండా చేసి శ్లేష్మవ్యాధిని తగ్గించి జీర్ణశక్తి పెంపొందించును.

"సీత్కారి"–నాలుగ రెండు పెదవుల మధ్యను వుంచి గాలిపీల్చి ఆ గాలిని కుంభించి రెండు ముక్కులతోను వదలాలి.

ఇది ఆకలిదప్పులను నివారించి ఉత్సాహము కలుగజేస్తుంది.

"శీతలి" యనగా నాలుకను మడచి పెదవులు దాటించి రానిచ్చి నాలుక

మడలతతో నోటితో గాలి పీల్చి కుంభించి రెండు ముక్కులతో వదలాలి.

ఇది సీత్కరివలె పనిచేసి కోరికలను అదుపుచేస్తుంది.

"భస్త్రిక, అనగా ఎడమ ముక్కు మూసి కుడి మక్కుతో గాలి పీల్చి రెండు ముక్కులు మూసి కుంభించి గాలి తిత్తుల లాగున పనిచేయిస్తూ గాలి వదలాలి పిమ్మట ఎడమ ముక్కుతో గూడ యిలాగునే చెయ్యాలి.

ఇందువలన మూలాధారములోని కుండలినీ మేల్కొనును.

భ్రమరి - యనగా రెండు ముక్కులతోను పురుష బ్రమరి చేయు శబ్దముతో గాలి పీల్చి కుంభించి, భ్రమరి చేయు శబ్దముతో రెండు ముక్కులతోను గాలి వదలాలి.

"మూర్ఛలో, రెండు ముక్కులతోను గాలి పీల్చి గడ్డము రొమ్ముకు ఆన్చి కుంభించి నెమ్మదిగా విరామమునిస్తూ గాలిని వదలాలి.

"ప్లావిని - అనగా దీర్ఘముగా రెండు ముక్కులతోను గాలిపీల్చి పొట్ట ఉబ్బరించి బిగించి గాలి వదలాలి.

ప్రాణాయామము స్వరయోగానికి అనుబంధము లాంటిది. ఈ స్వరశాస్త్ర చికిత్సను ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులు. 'ఎంట్రోనాసికాగ్రఫీ' అంటారు.

ప్రాణాయామము - ఆధ్యాత్మికము

పూరక - కుంభిక - రేచకములే ప్రాణాయామము

శ్వాస భగవదంశము.

గాలిని లోపలకు పీల్చుట పూరకము.

పీల్చిన గాలిని లోపల నింపుట అంతః కుంభకం. గాలిని బయటకు వదులుట రేచకము. గాలిని పీల్చకుండా బంధించుట బహిఃకుంభక పూరకము.

మొదట కుడి చేతి బొటన వ్రేలుతో కుడిముక్కును మూసి ఎడమ ముక్కుతో పరమాత్మ దివ్యశక్తి నాలో ప్రవేశించుచున్నదని భావన చేయుచూ గాలిని లోనికి పీల్చాలి. అంతః కుంభకము.

పీల్చిన గాలిని శక్తి కొలది గర్భములో నింపి "నాలోనికి వెళ్ళిన దివ్యశక్తి నా దేహేంద్రియములలో మనోబుద్ధిలలో వ్యాపించి నన్ను పవిత్రునిగా చేయుచున్నదని భావించాలి రేచకము.

లోపల నున్న గాలిని మెల్లగా బయటకు వదులుచూ నాలోని మలిన వాసనలన్నియు వెలుపలికి పోవుచున్నవని అని భావించుచూ విడువ వలయును.

బహిః కుంభకము

రేచకము చేయునపుడు లోనికి గాలిని పీల్చకుండా నానుండి వెడలి పోవు వాసనలు తిరిగి నాలో ప్రవేశించుట లేదు అని భావన చేయవలయును.

యోగ ముద్రలు

మనిషిని శక్తి కేంద్రంగా అభివర్ణించే యోగ శాస్త్రం ముద్రల ద్వారా ఆ శక్తిని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకునే మార్గాన్ని బోధించింది. భారతీయ సంస్కృతిలోని యోగముద్రలు. ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా విస్తరించాయి. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అధ్యయనాలూ, పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ఒక ముద్ర ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఒక ముద్ర ఆత్మ వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒక ముద్ర ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని కలిగిస్తుంది. యోగ ముద్రలో ఆధునిక జీవితంలోని సమస్యలు కూడా పరిష్కారాలు ఉన్నాయంటున్నారు. యోగాచార్యులు **"సంజ్ఞల ద్వారా హృదయ భాష"**

భాషలు వేరైనా, దేశాలు వేరైనా, ఖండాలు వేరైనా మనిషి మనిషే. భావవ్యక్తీకరణలు మాత్రం దాదాపుగా ఒకేలా ఉంటాయి.

ఆవేశం : పిడికిళ్ళు బిగిసుకుంటాయి.

దీర్ఘాలోచన : చూపుడు వేళ్ళు ఒక్కటై ఆకాశం వైపు చూస్తాయి.

గౌరవం : చేతులు ముకిళితం అవుతాయి.

అభ్యర్థన : అరచేతులు బిక్ష పాత్రలా మారిపోతాయి.

నిలదీత : చూపుడు వేలు బాణంలా దూసుకెళ్తుంది.

అద్భుతం : చూపుడు వేలు, బొటనవేలు సున్నాలా చుట్టుకుంటాయి.

ఆశీస్సులు : అరచేతులు పుష్పంలా వికసిస్తాయి.

దాహం వేస్తుంది. టీచరు అనడానికి మిగిలిన వేళ్ళు మడిచి బొటనవేలిని చూపుతాడు ఎలిమెంటరి స్కూలు విద్యార్థి.

ఇందులోని గూడమైన భావం ఉంది. బొటనవేలు అగ్ని తత్వానికి ప్రతీక. నిప్పు చల్లార్చాలంటే నీళ్ళు కావాలి గదా!

లఘు శంఖ తీర్చుకోవటానికి వెళ్ళాలంటే చిటికినవేలు పైకెత్తుతాడు ఎల్‌కేజి పిల్లాడు.

చిటికినవేలు జలతత్వానికి ప్రతీక.

ఈ సంజ్ఞలే యోగశాస్త్రంలో ముద్రలకు ఆధారాలు. రకరకాల ముద్రలు రకరకాల శారీరక, మానసిక సమస్యల నుంచి స్వస్థతను ప్రసాదిస్తాయని ప్రాచీన గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. నేను అంటే శరీరంకాదు. అలా అని శరీరాన్ని నడిపించే మనసు కూడా కాదు. ఈ మనసుకు మూలమైన ప్రాణశక్తి. ముద్రలు ఆ ప్రాణశక్తినే నేరుగా ప్రభావితం చేసాయనియంటాడు ఆధ్యాత్మికవత్తే స్వామి మైత్రేయ. మహర్షులు మనిషిని భౌతిక రూపంలో చూడలేదు. ఆత్మ స్వరూపంగా భావించారు. ఆత్మశ్శోధనం చేయగ శాస్త్రం పుట్టింది. ముద్రలు ప్రాణం పోసుకున్నాయి.

చేతివేళ్ళ ప్రాశస్త్యము

మొత్తంగా శరీర వ్యవస్థంతా చేతివేళ్ళతో సంబంధం ఉంది. ఎందుకంటే బొటనవేలు అగ్ని తత్వానికి, చూపుడు వేలు వాయుతత్వానికి, మధ్యవేలు ఆకాశ తత్వానికి, ఉంగరం వేలు భూతతత్వానికి, చిటికినవేలు జలతత్వానికి ప్రతీకలు.

బొటనవేలు విశిష్టత : పంచభూతాల్లో అగ్ని కీలక మంటారు. ఆ అగ్నికి నెలవైన బొటనవేలు కీలకమే. ద్రోణాచార్యుడు ఏకలవ్యుడిని ప్రత్యేకించి బొటనవేలు కోరుకుంది అందుకే.

మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళలో ఏదో ఒక దాన్ని బొటనవేలుతో కలపడం ద్వారా ఓ ప్రాధమిక ముద్ర ఏర్పడుతుంది. అలా శక్తివలయం పూర్తి అవుతుంది.

ఆ ముద్రా స్థితినిబట్టి అవసరమైన దిశగా ఆశక్తి ప్రవహిస్తుంది. దీంతో శరీరం చైతన్యవంతం అవుతుంది. మనసు ప్రశాంతతను పొందుతుంది. మనలోని అపారమైన శక్తి బయటికి పోకుండా నిరోధించే తాళం ముద్ర

అంటాడు స్వామి సత్యానంద సరస్వతి.

ఒక రకంగా చేతి చివర్లనేవి స్విచ్ బోర్డులాంటివి. ఒక స్విచ్చు నొక్కితే లైటు వెలిగినట్లు ఇంకో స్విచ్చు నొక్కితే ఫ్యాను తిరిగినట్లు ముద్రల ద్వారా రకరకాల వ్యవస్థలు చైతన్యాన్ని పొందుతాయి.

రోజుకు పన్నెండు నిమిషాల చొప్పున ఎనిమిది వారాలు యోగముద్రలు సాధన చేయడం ద్వారా ఆలోచనల్లో స్పష్టత, జ్ఞాపకశక్తి మరింత మెరుగుపడినట్టు "యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పెన్సిల్వేనియా" పరిశీలకులు గుర్తించారు.

యోగముద్రలో ధ్యానం ప్రాణాయము చేసే రెట్టింపు ఫలితాలు వస్తాయంటారు నిపుణులు. ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనలపై పట్టు సాధిస్తాం. ప్రాణాయామం మనలోని ప్రాణశక్తిని ఉద్దీపింపజేస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ముద్రలు ఒకరకంగా "యోగా ఇంజెక్షనులు". తక్షణం ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నిద్రలేమి, కీళ్ళనొప్పులు, వినికిడి లోపం, రక్తపోటు, మధుమేహం తదితర సమస్యలున్న వారికి చక్కని ఫలితాన్ని ఇస్తాయి. ముఖవర్చస్సు కూడా మెరుగుపడుతుంది.

ఖేచరీ ముద్రను సక్రమంగా చేస్తే వ్యాధులను జయించవచ్చు. ఆకలి-దప్పుల్ని అధిగమించవచ్చు. వందేళ్ళ పరిపూర్ణ జీవితాన్ని గడపొచ్చు అని హామీ ఇస్తుంది ప్రాచీన గ్రంథమైన "హఠయోగ ప్రదీపిక".

ధ్యానముద్ర జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. జ్ఞానముద్ర మహా శక్తివంతమైంది. మనో వికాసాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రాచీన శిల్పాల్లో బుద్ధుడు, మహావీరుడు వంటి సాధకులు జ్ఞానముద్రలోనే కనిపిస్తారు. అర్జునుడికి కృష్ణుడు జ్ఞానముద్రలోనే గీతోపదేశం చేశారంటారు. సంధ్యా వందనంలోనూ ముద్రలకు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది.

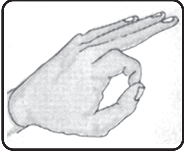
"తత్సవితుః అంగుష్టాభ్యాం నమః
వరేణ్యం తర్జనీభ్యానం నమః
భర్గోదేవస్య మధ్యమాభ్యాం నమః
దీమహి అనామి కాభ్యాం నమః

అంటూ గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఐదు వేళ్ళతో ముడిపెట్టి ముద్రలతో అను సంధానం గావించారు మహర్షులు. మంత్రం జ్ఞానశక్తికి ప్రతీక. ముద్ర క్రియాశక్తికి ప్రతీక. జ్ఞానం అంటే ఆలోచన. క్రియ అంటే ఆచరణ.

సూచన : ఏ ముద్రలోనైనా శ్వాస నియంత్రణ చాలా ముఖ్యము. ఏ రోజు ఏ సమయములో ఏ స్వరం ఆడాలో స్వరశాస్త్రం ప్రకారం గమనించి ముద్రలు వేయాలి. అవసరమైతే స్వరాన్ని మార్చుకోవాలి.

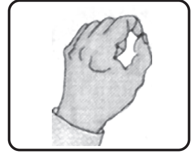
చేతివేళ్ళపై ఒత్తిడిలేకుండా ఉండాలి. పద్మాసనంలోగాని, సుఖాసనంలో గాని కూర్చుని, చేతులను తొడలపై ఉంచి, రెండు చేతులతోను ముద్రలు వేయాలి. వెన్ను నిటారుగా ఉంచాలి.

యోగముద్రలు ప్రభావం శక్తివంతముగా ఉండాలంటే ఆహార నియమాలలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మాంసము, మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి.



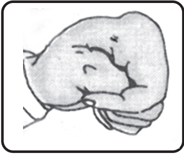
చిన్ముద్ర : చూపుడు వేలు చివరనూ బొటనవేలు చివరతో కలిపి, మిగతా మూడువేళ్ళనూ తెరచి ఉంచి, చేతులను బోర్లించి తొడపై ఉంచితే అది చిన్ముద్ర.

ప్రయోజనం : నాభి నుంచి కాలివేళ్ళ దాకా వివిధ అవయవాలకు శక్తినిస్తుంది.



చిన్మయముద్ర : చూపుడువేలు చివరనూ బొటనవేలు చివరనూ తాకించి, రెండువేళ్లనూ రెండు కణుపులవద్దా మడిచి, మిగిలిన మూడు వేళ్లనూ పూర్తిగా లోపలికి మడిచి అరచేతిలో గుచ్చిపెట్టాలి.

ప్రయోజనం : నాభి నుంచి కంఠం వరకూ వివిధ శారీరక సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది.



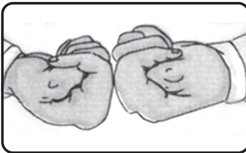
ఆదిముద్ర : బొటనవేలును మడిచి, మిగతా నాలుగు వేళ్లనూ బొటనవేలు మీద ఉంచాలి.

ప్రయోజనం : జ్ఞానేంద్రియాలకు ప్రాణశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. మనసుకు ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. రక్తపోటు తక్కువ ఉన్నవారు ఈ ముద్ర జోలికి వెళ్లకపోవడం మంచిది.



మేరుదండ ముద్ర : బొటనవేలును నిటారుగా పెట్టి, మిగతా నాలుగు వేళ్ళనూ మడిచిపెట్టాలి.

ప్రయోజనం : వెన్నెముక సమస్యలున్న వారికి ఉపయోగకరం.



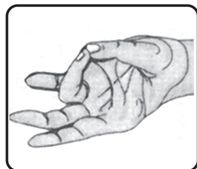
బ్రహ్మముద్ర : రెండుచేతుల బొటనవేళ్ళను మడిచి, మిగతా నాలుగు వేళ్లనూ దానిమీదుగా మడవాలి. ఆ తర్వాత రెండు చేతులనూ దగ్గరికిచేర్చి (మూసినవేళ్లు పైకి వచ్చేలా)... నాభి ప్రదేశంలో పెట్టుకోవాలి.

ప్రయోజనం : రక్తపోటు సమస్యల్ని నియంత్రిస్తుంది.



జ్ఞానముద్ర : బొటనవేలు చివరను చూపుడువేలు చిరతో కలపాలి. మిగిలిన మూడు వేళ్లనూ నిటారుగా ఉంచాలి. ఆ మూడు వేళ్లూ ఒకదానితో ఒకటి తాకుతూ ఉండాలి.

ప్రయోజనం : జ్ఞాపకశక్తినీ, ఏకాగ్రతనూ పెంచుతుంది.



పృథ్వీముద్ర : ఉంగరం వేలు, బొటనవేలు చివరలు కలిపి ఉంచి...మిగతా మూడువేళ్లూ సాచి ఉంచాలి.

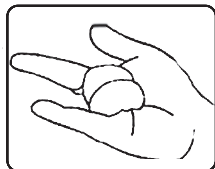
ప్రయోజనం : శారీరక బలహీనతల్ని దూరం చేస్తుంది. గర్భిణులు ఎనిమిదోనెల దాకా ఈ ముద్రకు దూరంగా ఉండాలి.



ఆకాశముద్ర : మధ్యవేలు చివర, బొటన వేలు చివరలను తాకించి మిగతా మూడువేళ్ళనూ నిటారుగా ఉంచాలి.

ప్రయోజనం : మానసిక ప్రశాంతత పొందవచ్చు.

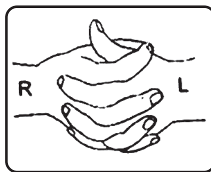
ఆరోగ్య ముద్ర



హైపర్‌టెన్షన్ తగ్గించే రక్తపోటు ముద్ర : ఎలా చెయ్యాలి?
ఏదైనా ఆసనంలో కూర్చుని బొటన, చూపుడు, చిటికెన వేళ్లు తెరచి వుంచి మధ్యమ ఉంగరపు వేళ్లు మూసి వుంచాలి. చేతులు ముణుకుల వద్ద ఉండాలి.

ఎంతసేపు చెయ్యాలి : ఈ ముద్రను ముప్పయి నిమిషాల పాటు చేయాలి. లేకపోతే ఉదయం పదిహేను నిమిషాలు, సాయంత్రం పదిహేను నిమిషాలపాటు చేయొచ్చు.

ప్రయోజనం : అధిక రక్తపోట, తక్కువ రక్తపోటు (లోబీపీ) వారికి ఈ ముద్ర రామబాణం వంటిది. శరీరంలో రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి రక్తనాళాల్లో అవరోధాలను తొలగిస్తుంది ఈ ముద్ర. సమస్య నియంత్రణలోకి వచ్చిన తరువాత ముద్రను ఆపేయవచ్చు.



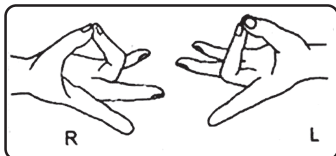
శీతాకాలానికి... జలుబు ముద్ర : ఎలా చెయ్యాలి?

పద్మాసనంలో కూర్చుని చేతుల వేళ్లను పరస్పరం కలిపి మూయాలి. ఎడమచేతి బొటనవేలు నిలువుగా వుండాలి. మిగిలిన వేళ్ళు బంధించి వుంచాలి.

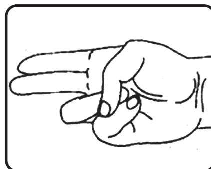
ఎంతసేపు చేయాలి : ఈ ముద్రను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా సాధన చేయొచ్చు. కాని అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే సాధన చేయాలి. రోజుకు మూడుసార్లు పదిహేను నిమిషాల చొప్పున చేయండి.

ప్రయోజనం : ఈ ముద్ర శరీరంలో వేడిని పెంచుతుంది. కనుక ముద్రను వేయడంతో పాటు మంచి నీళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. జలుబు తీవ్రంగా ఉన్నవాళ్లకు లింగముద్ర (జలుబు ముద్ర) బాగా ఉపశమనం ఇస్తుంది. దగ్గును నయం చేస్తుంది. ఈ ముద్రను ఎక్కువగా చేస్తే శీతాకాలంలో చెమటలు కూడా పట్టొచ్చు.

కీళ్ల ముద్ర : ఎలా చెయ్యాలి?



ఈ ముద్రకు సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. కుడి చేతి బొటన, ఉంగరపు వేళ్లు శిఖరాగ్రములను స్పర్శించి ఎడమచేతి బొటన, మధ్య వేళ్ల శిఖరాగ్రం స్పర్శిస్తే ఈ ముద్ర వస్తుంది. మిగిలిన వేళ్లు స్వేచ్ఛగా వదలాలి. ఈ ముద్రలో రెండు అరచేతుల వెనుక భాగం మోకాళ్లపైన ఆనించి ఉంచాలి. కుడిచేయి పృథ్వీ ముద్ర, ఎడమచేయి ఆకాశ ముద్ర వల్ల కీళ్ళ ముద్ర ఏర్పడుతుంది.



వేడిని పెంచే మూత్రపిండ ముద్ర

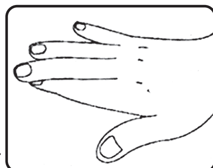
ఎలా చెయ్యాలి : పద్మాసనంలో కూర్చుని ఉంగరం చిటికెన వేళ్లను మడిచి దానిపైన వెనక బొటనవేలును స్పర్శించి

మిగిలిన రెండు వేళ్లు అనగా మధ్య, చూపుడు వేళ్లను తిన్నగా వుంచితే ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. రెండు చేతులు ఈ ముద్రలో ఉండాలి. అరచేతుల వెనక భాగం మోకాళ్లపైన ఆనించి వుంచాలి.

ఎంతసేపు చెయ్యాలి : ఈ ముద్రను 45 నిమిషాల నుంచి 55 నిమిషాల వరకు చేయాలి.

ఈ ముద్రను క్రమం తప్పకుండా చేస్తే శరీరంలో జలతత్వం తగ్గి వేడిని పెంచుతుంది. నిత్యసాధన వల్ల కిడ్నీ సమస్యలు నియంత్రణలోకి వస్తాయి. శ్వాస సమస్యలు తొలగిపోతాయి. గొంతునొప్పి ఉంటే తగ్గుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యలకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. హైపోథైరాయిడ్, కఫ ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి.

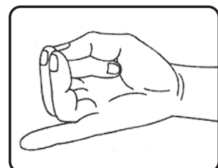
ప్రశాంతత కోసం శాంతిముద్ర



ఎలా చెయ్యాలి : పద్మాసనంలో కూర్చుని, కుడి అరచేతిని నేలపై బోర్లించి మధ్య వేలును సున్నితంగా చూపుడు వేలుపై ఆనించి ఉంచాలి. మిగిలిన వేళ్లు తిన్నగా వుంచితే సరిపోతుంది.

ఎంతసేపు చెయ్యాలి : పదిహేను నుంచి ముప్పయి నిమిషాల సేపు ముద్రను చేయాలి.

ప్రయోజనం : మనసు భారాన్ని తగ్గించి ప్రశాంతతను అందజేస్తుంది. శరీరంలోని కొవ్వును కరిగిస్తుంది. శరీరపు బరువును కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు, చెవికి సంబంధించిన రుగ్మతలను నియంత్రిస్తుంది.



గుండె జబ్బులకు అపానవాయుముద్ర

ఎలా చెయ్యాలి : పద్మాసనంలో కూర్చుని, ముందుగా వాయు ముద్ర అంటే చూపుడు వేలును బొటనవేలు యొక్క మొదలు

భాగంపైన తేలికగా అణిచి పెట్టాలి. బొటనవేలుతో మధ్యను, అనామిక వేళ్ల చివర భాగాలను స్పర్శించటం వల్ల ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. చిటికెన వేలు తిన్నగా ఉంచి రెండు అరచేతుల వెనక భాగం మోకాళ్లపైన ఆనించి వుంచాలి.

ఎంతసేపు చెయ్యాలి : ఈ ముద్రను రోజులో అవసరమైనన్ని ఎక్కువసార్లు సాధన చేయవచ్చు. హృద్యోగులు, అధికరక్తపోటుతో బాధపడేవారు, గుండెపోటుకు గురైన వారు చేయవచ్చు. ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలా 20 నిమిషాల చొప్పున చేయాలి. రోజుకు మూడుసార్లు చేయండి.

ప్రయోజనం : అపాన వాయుముద్ర మృత్యువు నుంచి కాపాడుతుంది. అందువల్ల దీన్ని సంజీవనీ ముద్ర అంటారు. ఈ ముద్రకు అత్యంత వేగంగా ఫలితం ఉంటుంది. ప్రత్యేకించి గుండెకు ప్రయోజనకారి. గుండెపోటును ఆపటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. వాయుతత్వాన్ని తగ్గించి హృద్రోగాలను నయం చేస్తుంది. ఆయుర్వేద పద్ధతి ప్రకారం మన శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫములు ప్రకోపించినప్పుడు పలు రకాల హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు ఏర్పడతాయి. ఈ ముద్ర ఆ త్రిదోషాలను సరిచేస్తుంది. (గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు ఆస్పత్రులకు వెళ్లడం తప్పనిసరి అని గమనించగలరు).

ఉత్తరబోధి ముద్ర

ఏ సమయంలోనైనా, ఎంత సేపయినా వేయగలిగే ముద్ర ఇది. తక్షణ ఉపశమనం ఇస్తుంది. రెండు బొటన వేళ్ళనూ నాభివైపూ, రెండు చూపుడు వేళ్ళు ఆకాశం వైపు ఉండేట్టుగా చేసి తక్కిన వేళ్లని ఒకదానితో ఒకటి కలిపి ఉంచాలి. నీరసంగా, నిస్తేజంగా ఉన్నవారు సైతం కాసేపు ఈ ముద్రని సాధన చేస్తే తక్షణ ఫలితం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఉంటే తగ్గుతాయి. శరీరంలోని అన్న నాడులకీ రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరుగుతుంది. స్టేజి ఫియర్

ఉన్నవారు మాట్లాడే ముందు ఈ ముద్ర వేయడం వల్ల మనసులో భయాలు తగ్గుతాయి.

పుష్పపుట ముద్ర

వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి సుఖాసనంలో కూర్చుని రెండు చేతులూ రెండు తొడలమీదా ఉంచి వేళ్లని కలిపి దగ్గరగా ఉంచాలి. అరచేతులని కొద్దిగా వంచి దోనెలా చేసి ఉంచాలి. బొటన వేలూ, చూపుడు వేలూ దగ్గరగా, తక్కిన వేళ్లు కలిపి ఉంచి శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాలి. ఈ ముద్ర వేయడం వల్ల ఆలోచనల్లో స్పష్టత వస్తుంది. చేయాలనుకొన్న పనిని వేగంగా, తక్కువ సమయంలో చేయగలుగుతారు. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. అభివృద్ధి పనులపై దృష్టి పెట్టగలుగుతారు. ఇతరులని ప్రేమించే తత్వం ఏర్పడుతుంది. ఈ ముద్రని అరగంట పాలు వేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

సంతోష ముద్ర

వీలుని బట్టి ఎలా కూర్చున్నా ఫర్వాలేదు. సుఖాసనం లేదా వజ్రాసనంలో వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టి కూర్చున్న తర్వాత రెండు తొడలపైనా రెండు చేతుల్ని ఉంచి, బొటనవేళ్లను చిటికెన వేలు మొదట్లో ఉంచాలి. తక్కిన వేళ్లని మడిచి ఉంచాలి. నెమ్మదిగా గాలిని లోపలికి పీల్చుకుని బంధించాలి. ఎంత సేపంటే 'ఓంకారాన్ని' ఏడుసార్లు చెప్పడానికి ఎంత సేపు పడుతుందో అంత సేపు. తర్వాత గాలిని నెమ్మదిగా బయటకు వదలాలి. ఇలా వదిలేప్పుడు చేతి వేళ్లను నెమ్మదిగా, ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా తెరవాలి. గాలి వదులుతున్నప్పుడు మనసులో ఆందోళనలూ, భయాలూ బయటకు పోతున్నట్టుగా ఊహించుకోవాలి. ఇలా ఏడుసార్లు చేయాలి. దీన్ని రోజూ చేయడం వల్ల మనసులో గందరగోళాలు తగ్గడమే కాదు. ముఖంలో తేజస్సు పెరుగుతుంది.

కుండలినీ ముద్ర

సుఖాసనంలో కూర్చుని వెన్నెముకను నిటారుగా ఎడమ చేతి చూపుడు వేలిని పైకీ ఉంచాలి. తక్కిన వేళ్లను మడిచి ఉంచాలి. కుడిచేత్తో ఎడమచేతి చూపుడువేలిని పట్టుకుని బొటనవేలితో ఆ చూపుడు వేలిని మూసి ఉంచాలి మరీ బిగుతుగా కాకుండా పట్టుకోవాలి. ఈ భంగిమను నాభి ముందు ఉంచాలి. అప్పుడు శరీరానికి చేతులు తగలకూడదు. కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచాలి. దీనిని పావుగంట వరకూ చేయొచ్చు. ఉదయం, సాయంకాలి చేయాలి ఈ ముద్ర వేయడం వల్ల యోనిలోని చెడు బ్యాక్టీరియా ఉంటే వెలుపలికి వచేస్తుంది. లైంగిక జీవితం పట్ల ఉండే భయాలు తొలగిపోతాయి.

అశ్వనీ ముద్ర

వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి. రెండు చేతుల్ని చిన్ముద్రలో ఉంచి, శ్వాస మామూలుగా తీసుకోవాలి. ధ్యాసంతా మల ద్వారం వద్ద ఉంచాలి. మలద్వారాన్ని, మూత్ర ద్వారాన్ని పదిసెకన్ల పాటు బిగించి ఉంచి, తరవాత నెమ్మదిగా వదిలేయాలి. ఇది బిగించి వదులుతూ పదిసార్లు చేయాలి. దీనితో యోని గోడలు బిగుతుగా మారి, కలయికలో ఆనందం పెంచుతాయి. ఎక్కువ సేపు లైంగిక చర్యలో పాల్గొనే శక్తి సొంతమవుతుంది.

స్త్రీలింగ ముద్ర

ఈ ముద్ర బరువు తగ్గడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. శ్వాస సమస్యలున్నా తగ్గుతుంది. సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. రెండు చేతివేళ్ళనూ ఒకదానితో ఒకటి కలిపి పట్టుకోవాలి. ఎడమబొటనవేలు పైకిపెట్టాలి. మగవాళ్లు అయితే కుడి బొటనవేలు పైకి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. కళ్లు మూసుకుని శ్వాసమీద ధ్యాస ఉంచాలి. ఈ ముద్రను పదినిమిషాల వరకూ చేయొచ్చు. ప్రతిరోజూ చేస్తే పది

పదిహేను రోజుల్లోనే బరువు తగ్గడం గమనించవచ్చు. కేలరీల సమస్య ఎక్కువగా ఉండి, బాగా లావుగా ఉన్నవారు ఈ ముద్రలో ఉంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రోజులో మూడు నాలుగుసార్లు కూడా ఈ ముద్రలో ఉండొచ్చు. ఈ ముద్ర చేశాక గాస్లు మంచినీళ్లు తాగాలి. ఆహారపరంగానూ కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. అప్పుడే తక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి.

గుంజీలు

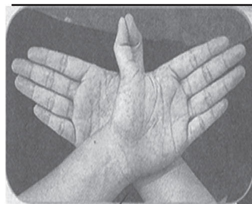
నిటారుగా నిలబడి రెండు పాదాలనూ దగ్గరకు పెట్టి కుడిచేత్తో ఎడమ చెవినీ, ఎడమచేత్తో కుడి చెవిని పట్టుకోవాలి. శ్వాస వదులుతూ కింద కూర్చోవాలి. తరవాత శ్వాస తీసుకుంటూ పైకి లేవాలి. ఇలా పది నుంచి ఇరవైసార్లు చేయాలి. దీన్ని చేసేటప్పుడు కింద కూర్చుంటున్నప్పుడూ కాలి మడమలు పైకి లేవకుండా చూసుకోవాలి. మోకాళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నవారు దీన్ని చేయకూడదు. ఈ ఆసనం వల్ల కొవ్వు త్వరగా తగ్గుతుంది. కాలేయం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇతర సమస్యలూ రాకుండా ఉంటాయి. శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. చెవులు పట్టుకుని చేయడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతా పెరుగుతాయి. గుంటల్లా పడిన ఆచర్మం పల్చగా మారుతుంది. ఈ వ్యాయామాలతో పాటూ మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా తాగడం సమస్య ఉన్న చోట ఆలివ్‌నూనెను రాసుకుని మర్దన చేసి తరవాత స్నానం చేయడం వల్ల సెల్యులైట్ చాలా సులువుగా తగ్గుతుంది.

హృదయ ముద్ర : రెండు చేతుల మధ్య వేళ్లు మడిచి ఒకదానితో ఒకటి ఆనించి ఉంచాలి. తక్కిన వేళ్లు నిటారుగా ఉంచాలి. చూపుడు వేళ్ల చివర్లు కలిపి ఉంచాలి ఈ ముద్ర గుండెకు మంచిది. గుండెలో రక్త ప్రసరణ చురుగ్గా ఉండేట్టు చేస్తుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. ఈ నాలుగు



ముద్రలూ ఉదయం, సాయంత్రం చేయాలి.

గరుడ ముద్ర : సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. కుడి చేతిని కిందకూ, ఎడమ చేతిని పైకీ ఉంచి బొటనవేళ్లను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి ఉంచాలి. ఇది చూడ్డానికి పక్షిలా కనిపిస్తుంది. ఈ ముద్రను చాతికి ఎదురుగా ఉంచి. కళ్లు మూసి వేయాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. నెమ్మదిగా తొమ్మిదిసార్లు శ్వాసను తీసుకుని వదులుతూ ఉండాలి. ఇప్పుడు ముద్రను పొట్ట ముందు ఉంచి మళ్లీ తొమ్మిదిసార్లు శ్వాస తీసుకుని వదలాలి. దీన్ని మళ్లీ నాభి కింద ఉంచి తొమ్మిదిసార్లు శ్వాస తీసుకుని వదులుతూ ఉండాలి. ఈ ప్రాణాయమం చేయడం వల్ల శరీరం చురుగ్గా ఉంటుంది. శీతాకాలంలో కీళ్లూ, కండరాలూ పట్టేసినట్టుగా ఉంటాయి. దీనివల్ల ఆ అసౌకర్యం ఉండదు.



పాటలు రచన : శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వాముల వారు

ఐక్యసందానం జోలపాట

జ్యోతిలోనె కలసి సుఖపదరజీవా! జ్యోతినీవైయున్న

జగమెల్ల వెలుగూ! అజుడవైనా నీవు అఖిలయోనులను

ఆశచేతను దిరిగియలసినావిపుడూ

నిజమైన నీరూపు నెరిగి నెమ్మదిని, నీలోనె చిత్తంబు

నీతితో నిలుపు! ॥జ్యో॥

సంసార సంగంబు సంకెళ్ళు నీకు! సారమెంతయు లేదు

సంసారమందు! నిస్సారమనియేటి, నీవు చింతించి

నీలోనే చిత్తంబు నీతితో నిలుపు! ॥జ్యో॥

మురికి దేహము కొరకు మోసపోనేలా! మూలమెరగని

వెఱిమురిపంబులేలా! మునిగంబులకెల్ల మూల

వైద్యుడవైశారదంతను తోడసముడవు రాజీవా ॥జ్యో॥

సంపదలచేతపై సంకటంబులనేలా! సంతజోలియిది

యనిసంతోషపడకు! శాంతచిత్తుడవనుచు!

శమసుఖంబునను, శాంతిబొందరనీవు! ॥జ్యో॥

ఏ ప్రొద్దు ఈ లోకమెరిగి యెరుగకనూ! ఎవరిదో లోకమని

ఎరుక మరువకురా! ఎరుకమాలిన బ్రతుకు!

యమునిపాలాయే! ఎరుకమంతులగూడి! ఎరుక

మరువకురా!

నాది దేహమునుచు నష్టమొందితివి! నాది నేననుకొనుట

నేరమాయెసుమీ! చింతలన్ని విడచి, చిత్తనీవగుచు
చింతించివేమన చిన్నబోకిపుడు!
శ్రీ దక్షిణామూర్తి శివుడనీవగుచు! సిరితెల్లమీరగా
శివశివాయనుచు! శాశ్వితుడు జీవుడు!
శివుడనుచు మదిదెలియ! శారదంతను తోడ!
సముడవురజీవా!

ఆత్మజ్ఞానము

ఆత్మ ఆత్మని అంటు,
ఆత్మేమిటనియంటు,
వెదుకులాడకు నీవు నరుడా!
ఆత్మజ్ఞానముకన్న, మించినది లేదంటు,
తెలుసుకోవలె, నీవు నరుడా! ॥ఆత్మ॥
స్వప్రకాశమానము, అగుటచే, ఆత్మయే,
సర్వసాక్షి, ఆయె, ఓ నరుడా!
సర్వేంద్రియాలకు, ఆధారమగుటచే,
సూత్రధారి "ఆత్మ"యే, నరుడా! ॥ఆత్మ॥
సత్యమైనది, నిత్యమై నిలిచివుండేది
సత్యవస్తువె, ఆత్మ నరుడా!
"సత్, చిత్, ఆనంద" రూపముగవున్నదే,
"ఆత్మ" అని తెలుసుకో, నరుడా! ॥ఆత్మ॥
స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ, శరీరాలకంటెను,

వేరుగావుండునిది, నరుడా!
జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తనే, అవస్థలకు,
"ఆత్మ" సాక్షిగ వుండు నరుడా! "ఆత్మ"
పంచకోశాలకంటె, వేరుగా వుండేది,
ఆత్మ అని తెలుసుకో, నరుడా!
నీలోన, నాలోన, అంతటా వున్నదే,
ఆత్మ అని తెలుసుకో, నరుడా!
ఆత్మావలోకనము, నీకు కావలెనన్న
గురుపదము పట్టుకో, నరుడా!
ఆ, గురుదేవుడే, నీ యోగమును మార్చి
ఆత్మపథమును చూపు నరుడా! ॥ఆత్మ॥
ఆత్మశక్తినుండియే,
మన యింద్రియాలన్ని,
పనిచేయుచుందునో నరుడా!
మనదృష్టినెల్లపుడు
అంతర్ముఖమును చేసి
ఆత్మనే, కాంచవలె నరుడా!
పరమాత్మనే, కాంచవలె నరుడా! ॥ఆత్మ॥

ఈ గ్రంథముద్రణకు దన సహాయము చేసిన పుణ్య దంపతుల పవిత్రనామములు దర్మోద్ధారకులు రూ॥ 1116/- ఇచ్చినవారు

1. బ్రహ్మశ్రీ చంద్రవెంకటరామకృష్ణ ప్రసాద్, శ్రీమతి వసంత కుమారి - కప్తానుపాలెం.

2. శ్రీ దిట్టకవి రామచంద్ (సీనియర్ అద్వకేటు)
శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి - విజయవాడ

3. శ్రీ కొసరాజు వెంకటాద్రి చౌదరి
శ్రీమతి లక్ష్మీతులసి - గుడ్లవల్లేరు

4. శ్రీ కొసరాజు బాపయ్య చౌదరి
శ్రీమతి విజయ
షష్టిపూర్తి మహోత్సవ శుభకాంక్షలతో - గుడ్లవల్లేరు

5. కీ.శే. వల్లభనేని బాస్కర రావు
కీ.శే. శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
కుమారుడు సుబ్రమణ్యేశ్వర రావు,
కోడలు శ్రీమతి రత్నకుమారి
గుడ్లవల్లేరు

6. కీ.శే. మూల్పూరి సత్యనారాయణ, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
దర్మపత్ని శ్రీమతి వెంకటేశ్వరమ్మ
కుమారుడు శ్రీ శ్రీనివాస్, కోడలు శ్రీమతి రాజేశ్వరి
గుడ్లవల్లేరు

7. శ్రీ నిమ్మ గడ్డ వెంకట రామకృష్ణారావు
శ్రీమతి శార్వాణి, గుడివాడ

8. శ్రీ వీరమాచినేని సుబ్బారావు, శ్రీమతి సరోజిని
లక్ష్మీ నారాయణ పురం

9. కీ.శే. కొడాలి వెంకటేశ్వర రావు, కీ.శే. శ్రీమతి వెంకటరత్నమ్మ
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
కుమారులు
    1. డా॥ శ్రీ రామకృష్ణ
    శ్రీమతి లక్ష్మీ ప్రసన్న
    2. డా॥ శ్రీ జయరమేష్
    శ్రీమతి విజయభారతి
    3. డా॥ శ్రీ జగదీశ్వర రావు
    శ్రీమతి శారద,
    ఆముదాలపల్లి

10. కీ.శే. కొడాలి బాపయ్య, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
దర్మపత్ని శ్రీమతి కస్తూరమ్మ
కుమారుడు డా॥ శ్రీ వెంకట రంగారావు, కోడలు శ్రీమతి జ్యోతి
ఆముదాలపల్లి

11. శ్రీ కాట్రగడ్డ జగన్మోహన్ రావు, సబ్ రిజిస్ట్రారు పామర్రు
శ్రీమతి శశికళ, పామర్రు

12. కీ.శే. తుమ్మల సుబ్బయ్య, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
మనుమడు

శ్రీ తుమ్మల సుబ్బారావు, శ్రీమతి భారతి
సీతారామపురం కాలనీ, పోరంకి

13. శ్రీ కొడాలి వెంకటేశ్వరరావు, శ్రీమతి అనంతలక్ష్మి
విజయవాడ

14. శ్రీ అన్నే రామారావు, శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ
లక్ష్మీ నారాయణపురం

15. కీ.శే. చి॥ సజ్జా వంశీదర్, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
శ్రీ సజ్జా సతీష్ కుమార్, శ్రీమతి చాయాదేవి, విజయవాడ

16. శ్రీ పరుచూరు సురేంద్రబాబు, శ్రీమతి ఆదిలక్ష్మీ,
నాగపూరు

17. కీ.శే. బొబ్బా ఇంద్రశేఖర రావు, కీ.శే. కృష్ణ కుమారి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
కుమారుడు – శ్రీ వెంకట మధుసూదనరావు
కోడలు శ్రీమతి జ్ఞాన పుష్పేశ్వరీదేవి, కవుతరం

18. శ్రీ పత్తిసాయి దాశరధి (గృహ వాస్తు సిద్ధాంతి)
శ్రీమతి చామండేశ్వరీ దేవి, చంద్రగూడెం.

19. శ్రీ ఆయంచ శివరామ్, శ్రీమతి శ్రీదేవి, చంద్రగూడెం.

20. శ్రీ జూలూరు పాపయ్య, శ్రీమతి శ్యామలాదేవి, మైలవరం

21. కీ.శే. డా॥ మాదవరపు రామదాసు, కీ.శే. శ్రీమతి శశికళ,
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
మనువడు డా॥ శ్రీ మాదవరపు శ్రీనివాసరావు, శ్రీమతి లక్ష్మీ దేవి
లక్ష్మీపురం.

22. కీ.శే. అడ్సుమిల్లి పున్నయ్య, కీ.శే. శ్రీమతి సీతామహాలక్ష్మి
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
ముని మనుమళ్లు చి॥ తేజస్వరూప్, చి॥ తరుణసాయి, గురజ.

23. శ్రీ తుమ్మల రామారావు, శ్రీమతి సరోజ, విజయవాడ.

24. కీ.శే. శ్రీమతి పొట్లూరి రాధారుక్మిణి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
భర్త. పొట్లూరి జనార్ధనరావు, తాడేపల్లి పెద్ద ఆశ్రమము

25. శ్రీ తుమ్మల ధశరదరామయ్య, శ్రీమతి విజయలక్ష్మి, రంగన్న గూడెం

26. కీ.శే. గణేశం నాగేశ్వరరావు, కీ.శే. శ్రీమతి బాపమ్మ, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
కుమారుడు శ్రీ కేదార విశ్వేశ్వర విజయకుమార్,
కోడలు శ్రీమతి సరోజిని, కవులూరు.

27. తుమ్మల అశోక్ కుమార్, శ్రీమతి జయలక్ష్మి, ముదునూరు.

28. కీ.శే. నిమ్మగడ్డ సుబ్బారావు, కీ.శే.శ్రీమతి శేషగిరమ్మ, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
కుమారుడు శ్రీనివాసరావు, కోడలు శ్రీమతి ధనలక్ష్మి, విజయవాడ.

29. కీ.శే. మోటూరి నారాయణరావు, కీ.శే. శ్రీమతి కోటేశ్వరమ్మ,
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
కుమారుడు గోపాల కృష్ణ, కోడలు శ్రీమతి కృష్ణ కుమారి, గుడివాడ.

30. శ్రీ కొసరాజు సుబ్రహ్మణ్యం గారి కుమారుడు బసవేశ్వర రావు
శ్రీమతి ఆంధ్రజ్యోతి ఘంటశాల

31. శ్రీ కొసరాజు సుబ్రహ్మణ్యం గారి కుమారుడు శ్రీ ఆంజనేయ ప్రసాద్
శ్రీమతి పద్మకుమారి, కొత్తపల్లి.

32. కీ.శే. తుమ్మల పిచ్చయ్య చౌదరి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
దర్మపత్ని శ్రీమతి అంజనీ కుమారి, కుమారుడు శ్రీ ప్రభకరరావు,
కోడలు శ్రీమతి సుధారాణి, రిమ్మనపూడి.

33. శ్రీ మట్టపర్తి ఉమామహేశ్వర సత్యనారాయణ, శ్రీమతి కాశిఈశ్వరి
(బిజినెస్ యగ్జీక్యూటివ్) క్రాంతి రోడ్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్, విజయవాడ.

34. కీ.శె. శ్రీమతి శకుంతలమ్మ, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
భర్త చిత్తరంజన్ దాసు,
కుమారుడు శ్రీ రాంబాబు, కోడలు శ్రీమతి షాలిని, రిమ్మనపూడి.

35. కీ.శే. జాస్తి పూర్ణకుటుంబరావు, కీ.శే. శ్రీమతి కృష్ణ కుమారి,
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం, కుమారుడు శ్రీ సుబ్రహ్మణేశ్వర రావు,
కోడలు శ్రీమతి ఝాన్సి లక్ష్మి, గుంటుపల్లి.

36. కీ.శే. సజ్జాబుల్లియ్య, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం
దర్మపత్ని శ్రీమతి సీతామహాలక్ష్మి,
కుమారుడు శ్రీ బ్రహ్మానందరావు (బర్నబాస్),
కోడలు శ్రీమతి జీవన రాణి, కుమారుడు శ్రీ రాజారావు,
కోడలు శ్రీమతి పుష్పావతి, గుడ్లవల్లేరు.

37. శ్రీ యార్లగడ్డ రాదాకృష్ణ, శ్రీమతి రమాదేవి, గోపవాని పాలెం.

38. శ్రీ యార్లగడ్డ శివరామ ప్రసాద్, శ్రీమతి శ్రీదేవి, గోపవాని పాలెం.

39. కీ.శే. తుమ్మల రాఘవయ్య, కీ.శే. శ్రీమతి వరలక్ష్మి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం.
కుమారుడు శ్రీ భోగేశ్వర రావు, కోడలు శ్రీమతి రాణి మంజూష,
విజయవాడ.

40. కీ.శే. మండవ వెంకటసుబ్బయ్య, కీ.శే. వెంకటరత్నమ్మ,
కుమారుడు కీ.శే. వెంకట రామకృష్ణ (భీమరాజు) సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
కుమార్తెలు ఝాన్సిలక్ష్మి జ్ఞానసుందరి, మొవ్వ.

41. కీ.శే. తుమ్మల కృష్ణమూర్తి, కీ.శే. శ్రీమతి చంద్రావతి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం.
కుమారుడు శ్రీ శివాజీ కుటుంబరావు, కోడలు శ్రీమతి లక్ష్మికుమారి,
రిమ్మనపూడి.

42. కీ.శే. వీరమాచినేని రామారావు, సద్గతిసిద్ధ్యర్థం,దర్మపత్ని సీతామాలక్ష్మి
కుమారుడు రామోహనరావు, కోడలు శ్రీమతి లక్ష్మి కుమారి, డోకిపర్రు.

43. కీ.శే. తుమ్మల వీర రాఘవయ్య, కీ.శే. దర్మపత్ని శ్రీమతి మాణిక్యమ్మ,
సద్గతి సిద్ధ్యర్థం, కుమారుడు శ్రీ భాస్కరరావు,
కోడలు శ్రీమతి సుగుణ కుమారి,
మనువలు తుమ్మల వెంకటేశ్వర రావు, దర్మపత్ని శ్రీమతి సుశీల,
తుమ్మల రామోహనరావు, కోడలు శ్రీమతి రత్నకుమారి, కొత్తపల్లి.
నివాసము – హైదరాబాద్.

44. శ్రీ తుమ్మల రామ్మోహనరావు, శ్రీమతి రత్నకుమారి,
కుమారుడు, సాయి శ్రీధర్, కోడలు శ్రీమతి క్రాంతి, కోసూరు.
నివాసము – హైదరాబాద్.

45. కీ.శే. వల్లభనేని శివాజి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
ధర్మపత్ని శ్రీమతి లక్ష్మి మనోహరం, గుడ్లవల్లెరు.

46. డా॥ శ్రీ బండారు శ్యామకుమార్, దర్మపత్ని శ్రీమతి సరస్వతి, సింగలూరు.

47. కీ.శే. నాదెళ్ళ వెంకటరత్నం, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం, ధర్మపత్ని అన్నపూర్ణమ్మ కుమారుడు సాంభశివరావు, కోడలు శ్రీమతి సత్యవాణి రామచంద్రరావు, కోడలు శ్రీమతి పద్మ, కుమార్తె లక్ష్మి, అల్లుడు గాంధీ, ముదునూరు.

ధర్మనిరతులు

రు. 504 - 558 ఇచ్చినవారు

1. బ్రహ్మశ్రీ శాయన బాబురావు (యజ్ఞ వల్కమహర్షి)
శ్రీమతి బ్రహ్మశ్రీ రంగనాయకమ్మ (మైత్రేయ)
శ్రీ విజ్ఞానంద ఆశ్రమ పీఠాదిపతులు, గుడ్లవల్లేరు.

2. శ్రీ పేర్నెటి గంగాదర రావు (రిటైర్డ్ హెడ్మాస్టర్),
శ్రీమతి లక్ష్మి సరోజిని, బందరు.

3. శ్రీ ఉప్పల సత్యనారాయణ, శ్రీమతి రజిని, గుడివాడ.

4. శ్రీ కొత్రపాటి నరేష్ కుమార్, శ్రీమతి జ్యోతి, మంగళాపురం.

5. శ్రీ లంక చైతన్య ప్రభువు (హెడ్ మాస్టర్ నిమ్మకూరు హైస్కూల్)
శ్రీమతి పద్మలత పామర్రు.

6. కీ.శే. చెనం హనుమంతరావు సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
దర్మపత్ని శ్రీమతి ఉమాదేవి, కుమారుడు భానుప్రకాష్,
కుమారై లక్ష్మి సౌమ్య, గుడివాడ.

7. కీ.శే. శ్రీ లింగమనేని లీలాకుమారి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం,
భర్త శ్రీ రామ మోహనరావు, మంత్రపాలెం.

8. శ్రీ లింగమనేని వెంకటేశ్వరరావు, శ్రీమతి రజినీకుమారి,
మంత్రిపాలెం.

9. శ్రీ బొబ్బాపూర్ణ వెంకట ప్రభాకరరావు, శ్రీమతి హేమలత,
గుంటూరు.

10. శ్రీ పోలవరపు గంగాదరరావు, శ్రీమతి ఉదయలక్ష్మి, గుడ్లవల్లేరు.

11. శ్రీ కొల్లి రత్నగిరి రావు, శ్రీమతి మోహిని, కిష్కిందపాలెం.

12. బ్రహ్మశ్రీ టేకి జయాచార్యులు,
శ్రీమతి సత్యనారాయణమ్మ, కైకలూరు.

13. బ్రహ్మశ్రీ కడారి నాగేశ్వరరావు, శ్రీమతి లక్ష్మి, కైకలూరు.

14. బ్రహ్మశ్రీ కర్రి శ్రీనివాస్, శ్రీమతి వరలక్ష్మి, కైకలూరు.

15. బ్రహ్మశ్రీ అనుపోజు బాస్కరరావు, శ్రీమతి వరలక్ష్మి, కైకలూరు.

16. శ్రీ పసుపులేటి శ్రీనివాసరావు, శ్రీమతి రమాదేవి, రెమ్మనపూడి.

17. శ్రీ కాసాని వీర వెంకట సుబ్రహ్మణేశ్వరరావు (సుబ్బయ్య)
శ్రీమతి విజయ కుమారి,
శ్రీ రాజరాజేశ్వరి షామియాన టెంట్‌హౌస్, గుడ్లవల్లేరు.

18. శ్రీ భవిరి శంకర్‌నాథ్, s/o. రామరాజు, శ్రీమతి మల్లేశ్వరి,
గుడివాడ.

19. శ్రీ కీ.శే. ఉప్పలపాటి మల్లిఖార్జున రావు, కీ.శే. శ్రీమతి సుబ్బాంబ, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం, కుమారులు నారాయణరావు, కోడలు శ్రీమతి విజయలక్ష్మి, రిమ్మనపూడి.

20. బ్రహ్మశ్రీ పులుకూరి చంద్రప్రకాశరావు, శ్రీమతి శాంభవి కుమారి, హైదరాబాదు.

21. కీ.శే. వేమూరి రాధాకృష్ణ, దర్మపత్ని కీ.శే. బేబీ సరోజిని, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం, కుమార్తె శ్రీమతి భారతలక్ష్మి, అల్లుడు దాసరి రామకోటేశ్వరరావు, గుడివాడ.

22. శ్రీ చల్లపరెడ్డి నాగిరెడ్డి, శ్రీమతి ఆదిలక్ష్మమ్మ, కర్నూలుటౌన్.

దాతలు

1. శ్రీ సూర్య దేవర వరప్రసాదరావు, శ్రీమతి సరోజిని, వీరులపాడు.
2. శ్రీ కోగంటి హరిపురుషోత్తమరావు, శ్రీమతి ఉమాదేవి, రిమ్మనపూడి.
3. శ్రీ నిమ్మగడ్డ కృష్ణరావు, శ్రీమతి దుర్గాకుమారి., గుడ్లవల్లేరు.
4. శ్రీ తుమ్మల ఉపేంద్ర, శ్రీమతి కృష్ణశిల్పి, ముదునూరు.
5. శ్రీ తుమ్మల చంద్రశేఖర రావు, శ్రీమతి విజయలక్ష్మి, నందమూరు
6. శ్రీ తుమ్మల రమేష్, శ్రీమతి సుబ్బలక్ష్మి, నందమూరు.
7. శ్రీ తుమ్మల రామోహనరావు, శ్రీమతి అనార్కలి, ఉయ్యూరు.
8. శ్రీ విష్ణు భట్ల లక్ష్మీపతి, శ్రీమతి కృష్ణకుమారి, గుడ్లవల్లేరు.
9. శ్రీ యార్లగడ్డ సాంబశివరావు, శ్రీమతి నాగసుధ, ప్రసాదంపాడు.
10. శ్రీ దాసరి సుబ్బారావు, శ్రీమతి వెంకటసుబ్బలక్ష్మి, ప్రసాదంపాడు.

11. శ్రీ కుంచపర్తి వెంకటలక్ష్మి ప్రభాకరరావు, శ్రీమతి లీలావతి, గుడ్లవల్లేరు
12. కీ.శే. శ్రీమతి పెందుర్తి లీలాకుమారి, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం, భర్త శ్రీ ప్రసాద్, కుమారులు 1. చైతన్య వరుణ్, శ్రీమతి నాగపద్మ, 2. వంశీ లక్ష్మణ్, శ్రీమతి లక్ష్మి ప్రత్యూష, గుడివాడ.
13. శ్రీ కొసరాజు రవీంద్రరావు, శ్రీమతి ధనలక్ష్మి, గుడ్లవల్లేరు.
14. శ్రీ గొట్టిపాడి వీర రాఘవయ్య, శ్రీమతి పార్వతీదేవి, గుడివాడ.
15. శ్రీ దేవినేని లీలా కృష్ణయ్య, శ్రీమతి సీతారావమ్మ, పాపవినాశనం.
16. బ్రహ్మశ్రీ ఉమ్మడి సింగు శ్రీనివాసరావు, శ్రీమతి శివజ్యోతి, శ్రీరామపురం.
17. బ్రహ్మశ్రీ పోతకమూరి శ్రీనివాస్, శ్రీమతి యామిని, కంకిపాడు.
18. బ్రహ్మశ్రీ శనగపాటి నాగేశ్వరరావు శ్రీమతి పుణ్యవతి, గుడివాడ ఎన్.టి.ఆర్. కాలని.
19. బ్రహ్మశ్రీ వల్లా బాపురపు బ్రహ్మరావు, శ్రీమతి మీనాకుమారి, శ్రీ విద్యానికేతన్, వణుకూరు. - రు. 558
20. కీ.శే వీరపనేని గోపాల కృష్ణయ్య, ధర్మపత్ని కీ.శే సుశీల, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం.
21. కుమారుడు శ్రీకృష్ణ మోహన్ తిలక్, కోడలు శ్రీమతి లక్ష్మి కుసుమ తారాదేవి, విజయవాడ - రు 500
22. కీ.శే. చామర్తి సుబ్రహ్మణ్యం, సద్గతి సిద్ధ్యర్థం ధర్మపత్ని శ్రీమతి కన్యకాపరమేశ్వరి, కుమారుడు సురేష్ కుమార్ కోడలు శ్రీమతి జ్యోతి రిమ్మనపూడి - రు. 500
23. బ్రహ్మశ్రీ పామర్తి రాజారావు, దర్మపత్ని శ్రీమతి కోటేశ్వరమ్మ, గుడివాడ. రు. 1111

24. కీ.శే. బ్రహ్మశ్రీ అమృతలూరి అర్జునాచార్యులు, ధర్మపత్ని కీ.శే. శ్రీమతి సామ్రాజ్యం సద్గతిసిద్ధ్యర్థం
కుమారుడు బ్రహ్మశ్రీ పిచ్చేరరావు, వీరబ్రహ్మేంద్ర ఆలయ ఉత్సవ కమిటి ప్రెసిడెంటు, కోడలు శ్రీమతి వీర రఘువ మనమడు బ్రహ్మశ్రీ అర్జున్ కుమార్, ధర్మపత్ని శ్రీమతి సుష్మ, సాయి రాఘవ సైకిల్ & స్కూటర్ స్టాండు, గుడివాడ. రు. 1116/-

25. మాద పెదనాన్నలు కీ.శే బ్రహ్మశ్రీ కొండిపర్తి రామాచారి, బ్రహ్మశ్రీ కీ.శే. నాగాచారి, మానాన్నగారు బ్రహ్మశ్రీ కీ.శే. లక్ష్మయ్య, మా బాబాయి బ్రహ్మశ్రీ కీ.శే. వీరాచారి సద్దతి సిద్ధ్యర్థం
వల్లా భాపురపు ఉమాదేవి, అల్లుడు వల్లాభాపురపు వెంకటేశ్వర రావు, వణుకురు. - రు. 1116

26. కీ.శే ద్రోణవల్లి సత్యనారాయణ, కీ.శే. దర్మపత్ని శ్రీమతి శేషారత్నం సద్గతి సిద్ధ్యర్ధం.
కుమారుడు ప్రసాదరావు, కొడలు శ్రీమతి పార్వతి, పొరంకి. -రు.1116

27. కీ.శే. కాగితం భద్రయ్య, దర్మపత్ని కీ.శే. బ్రహ్మశ్రీ భద్రమ్మ అచల సంప్రదాయ పీతాదిపతి గుడ్లవల్లేరు.
సద్గతిసిద్ధ్యర్ధం
కుమారుడు శ్రీ ఆదినారాయణ సత్యదేవుని ఆలయ కమిటి ప్రెసిడెంటు గుడ్లవల్లేరు, దర్మపత్ని శ్రీమతి జానకి రమాదేవి - రు. 1116

28. శ్రీ మందా ప్రసాద్‌రావు శ్రీమతి రోజారమణి, మచిలీపట్నం - రు. 1116

29. శ్రీ దాసరి శతృఘ్నరావు-శ్రీమతి దాసరి సంపూర్ణ, చదలవాడ, గుంటూరుజిల్లా - రు. 500/-

స్వర జ్ఞాన ప్రాశస్త్యము

శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వాముల వారు స్వర జ్ఞానముతో, యోగశక్తితోను భవిష్యత్తులో జరగబోవు విషయాలను గ్రహించి అమూల్యమైన కాలజ్ఞానం వ్రాశారు. స్వరజ్ఞానం అంతటి మహిమాన్వితమైనది.

స్వరాన్ని గమనించి మననిత్య జీవితములో జరగబోవు దినఫలాను, వారఫలాలను,మాసఫలాలను, సంవత్సరఫలాలను ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు చివరకు మరణ కాలాన్నికూడా తెలుసుకోవచ్చు

"చావెరుగగాలేని చదువేమిచదువయ్య శాస్త్రాలు చదివితే ఫలమేమి గలదయ్య"

అవసర సమయాలలో స్వరాన్ని మార్చుకొని చివరకాలం జీవించవచ్చు. స్వరాన్ని అనుసరించేవారు స్వరజ్ఞులు వీరు బ్రహ్మలి ఖితమునుకూడామార్చగలరు. ఎవ్వరైనా తమవ్యక్తి గత సమస్యలనుగూర్చి ప్రశ్న అడిగినపుడు ఆ సమయములో ఆడే స్వరాన్ని గమనించి వారి సమస్యలు నెరవెరునో నెరవెవో ఖచ్చితముగా చెప్పవచ్చు అతిముఖ్యమైన కాలమానాన్ని, జీవులయొక్క ఆయుర్భాగమును చూపునది. శ్వాస (స్వరం)

సత్సంతానాన్ని, (పుత్ర, పుత్రికలలో ఎవ్వరు కావాలంటే వారిని పొందే మార్గం సంతు లేమికి కారణం నివారణ మార్గం మన సంస్కృతిలో పొందుపరిచారు . ఈ ప్రక్రియలన్ని ఈ గ్రంధములో పొందు పరచబడ్డాయి.

